

2018年4月期 一般レッスン メインテーマ

クラス	はじめてクラス	初級クラス	初中級クラス	中級クラス	上級クラス
目標	基本6ストロークのフォームをマスターしましょう	狙ったところにコントロールしましょう	回転系のストローク/つなぎのボレーにチャレンジしてみましょう	ストローク・ネットプレーを多彩に使いましょう	総合練習
フォーメーション	雁行陣導入	雁行陣で試合をしよう	雁行陣マスター/平行陣にチャレンジ	雁行陣VS平行陣のポジション確認	平行陣VS平行陣完成
1週目	今期の目標設定をしよう フォアハンドストローク基礎	今期の目標設定をしよう フォアハンドストロークの基本	今期の目標設定をしよう フォアハンドストローク	自分の課題・今期の目標設定をしよう ストローク	自分の課題・今期の目標設定をしよう ストロークの基本練習
	～基本のフォームチェック・打点確認～	～フォームチェック・打点の安定～	～深さコントロール ～順回転をかけよう～	～深さコントロール ～ドライブ系・スピン系～	～深さ・回転量・球種～
2週目	バックハンドストロークの基礎	バックハンドストロークの基本	バックハンドストローク	ボレー①	ストローク応用
	～基本のフォームチェック・打点確認～	～フォームチェック・打点の安定～	～深さコントロール ～順回転をかけよう～	～つなぎのボレー ～運ぶボレーで深さコントロール～	～質の良いスライスをマスター～
3週目	フォアボレーの基本	フォア・バックボレーの基本	フォア・バックボレー	ボレー②	ボレー
	～基本のフォームチェック・打点確認～	～体の向き・面の向き～	～攻めるボレー ～ラケットワーク・足のタイミング～	～攻めるボレー ～センターとサイドの打ち分け～	～平行陣側のつなぎのボレー ～滑るような質の高いボレー～
4週目	バックボレーの基本	フォア・バックボレーの応用	フォア・バックボレー	ストローク応用	ボレー
	～基本のフォームチェック・打点確認～	～正面に来たボールのフットワーク～	～守りのボレー ～攻められたボールを後衛側にブロック～	～ロビング練習 ～スライスロブ・スピンロブ～	～ドロップボレー・アングルボレー～
5週目	スマッシュの基本	スマッシュとサーブ	スマッシュとサーブ	スマッシュとサーブ	スマッシュ
	～基本のフォームチェック・打点確認～	～正しいフォームで確立を上げよう～	～コースの打ち分け ～プロネーションをしっかり使おう～	スマッシュ：コースの打ち分け サーブ：スライスサーブ	～踏み込む・下がるのフットワーク～
6週目	サーブの基本	サーブ・レシーブ練習	サーブ・レシーブ練習	ストローク応用	サーブ・レシーブ強化
	～トスの上げ方 ～基本のフォームチェック・打点確認～	～立ち位置・コンパクトな準備～	～体のターン・コンパクトなテイクバック～	～スライスをマスター ～グリップチェンジ・ラケットワーク～	サーブ：ファーストサーブの確立を上げる レシーブ：ファーストサーブに対する ブロックリターン

2018年4月期 一般レッスン メインテーマ

クラス	はじめてクラス	初級クラス	初中級クラス	中級クラス	上級クラス
7週目	フォア・バック/ストローク	ストローク応用練習	ストローク応用	レシーブ強化練習	チャンスボール
	～ラリーで目標回数を続けよう～	クロスへのコントロール ～体の向き・踏み込む方向～	～スライスを覚えよう～	ブロックリターンをマスター ～コンパクトなテイクバック・体のターン～	エアケイ・ジャックナイフ ～相手を観察し打つコースを変えよう～
8週目	サーブをレシーブしてみよう	ポレー応用	ポレー応用	ストローク応用	ドライブポレー
	レシーブの構える位置 ～スプリットステップからターン～	守りのポレー ～攻められたボールを後衛側にブロック～	～ドライブポレーに挑戦～	平行陣に対してのストローク ～ドライブ・スピン・スライスを混ぜよう～	～浮いてきたボールを攻撃しよう～
9週目	雁行陣のダブルス導入①	雁行陣ダブルス練習① フォアサイド	雁行陣のダブルスの動き①	ポレー応用	ゲーム形式練習
	ポレーをななめに打ってみよう ～ストロークとポレーの役割～	～前衛の動き・見る方向～	フォアサイド ～前衛の見る方向・ポレーの打つ方向～	～ドロップポレー・アングルポレー～	雁行陣VS平行陣 ～平行陣の崩し方～
10週目	雁行陣のダブルス導入②	雁行陣ダブルス練習② バックサイド	雁行陣のダブルスの動き②	チャンスボール ～エアケイ・ジャックナイフに挑戦～	ゲーム形式練習
	～前衛の前後の動き～	～前衛の動き・見る方向～	バックサイド ～前衛の見る方向・ポレーの打つ方向～	～ゲーム中でチャンスがあればアタック～	雁行陣VS平行陣 ～雁行陣の崩し方～
11週目	6ストローク総合練習	雁行陣ダブルス応用	チャンスボール	平行陣ダブルス練習	ゲーム形式練習
	ダブルス練習 ～ルール・マナーを覚えよう～	～チェンジした後のポジション～	アプローチを高い打点で打とう ～雁行陣からアプローチ	～ロブを使ったポイントの取り方～	平行陣VS平行陣 ～ポレー戦～
12週目	総合練習・試合	総合練習・試合	総合練習・試合	総合練習・試合	総合練習・試合
	～カウントの数え方～	サーブからのゲーム ～ルールも覚えよう～	～サーブからのゲーム～	～色々なパターンを使おう～	～色々な配球を使ってポイントを取る～