

2019年7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～	～グリップ確認・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～ 深さコントロール	～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～	～グリップ確認・順回転をかけよう～ 深さコントロール	～運ぶボレーで深さコントロール～ つなぎのボレー	～ライジングで打つ～
3週目	フォアボレーの基本	フォア・バックボレーの基本 (ストレートに返球する)	フォア・バックボレー	ボレー②	ボレー基礎
	～基本のフォームチェック・打点確認～	～体の向き・面の向き～	～ラケットワーク・足のタイミング～ 攻めのボレー	～センターとサイドの打ち分け～ 攻めのボレー	平行陣側のつなぎのボレー ～ミスを減らすボレー～
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①	ボレー応用
	～基本のフォームチェック・打点確認～	～相手の前衛へ攻めよう～ 攻めのボレー	～攻められたボールを後衛側にブロック～ 守りのボレー	～ラケットワーク～ ロブ・中ロブを上げよう	～ハイボレー～ つなぐ場面・攻める場面で使い分ける
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	ストローク練習
	～基本のフォームチェック・打点確認～	～ストレート・クロスヘスマッシュ～	～プロネーションをしっかり使おう～ コースの打ち分け	スマッシュ：打点の位置 サーブ：グリップ確認・色々なサーブ	～アプローチショットの確率～
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	ミニプライベート	サーブ・レシーブ強化 フォアサイド
	～基本のフォームチェック・打点確認～ トスの上げ方	～グリップ確認・トスの安定～	～体のターン・コンパクトなテイクバック～	～課題克服～	サーブ：ファーストサーブの確率を上げる レシーブ：ファーストサーブに対する ブロックリターン

2019年7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	ミニプライベート	ミニプライベート	ハイポレー	サーブレシーブ強化 バックサイド
	～ラリーで目標回数を続けよう～	～課題克服～	～課題克服～	～下がって打つ・つなぎハイポレー～	サーブ：ファーストサーブの確率を上げる レシーブ：セカンドサーブで攻める
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②	ミニプライベート
	レシーブの構える位置 ～スプリットステップからターン～	ハイポレー ～高く飛んできたボールの取り方～	～ハイポレー～	～緩急をつける・足元へ狙う～	～自分の課題練習～
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	ストローク応用	サーブレシーブ	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～	～短くなったらアプローチからポレー～	～体のターン・コンパクトなテイクバック～	雁行陣VS雁行陣 ～雁行陣からの展開～
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	並行陣にチャレンジ	並行陣確認①	ゲーム形式練習
	～前衛の前後の動き～	～前衛の動き・見る方向～	ポジションと役割 ～見る方向～	～ポジション確認・フォアサイド側～	雁行陣VS平行陣 ～並行陣の崩し方～
11週目	6ストローク総合練習	雁行陣ダブルス応用	雁行陣～並行陣	並行陣確認②	ゲーム形式練習
	～ラリーで試合～	～ロブを上げてみよう～	～ラリーの中で短くなったらアプローチ～	～ポジション確認・バックサイド側～	平行陣VS平行陣 ～ポレー戦でオープンコートを狙う～
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
	～カウントの教え方～	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～