

2021年1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/つなぎのポ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①	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～	ボールの軌道・ボールのスピード ～コントロール～	深さコントロール ～回転・スピード・軌道～	～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	ストローク②	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～	ボールの軌道・ボールのスピード ～コントロール～	深さコントロール ～回転・スピード・軌道～	～質の良いスライスをマスター～
3週目	フォアポレーの基本	フォア・バックポレーの基本	フォア・バックポレー	ポレー①	ポレー
	～基本のフォームチェック・打点確認～	～体の向き・面の向き～	攻めポレー ～面の向き・足のタイミング～	つなぎのポレー ～ローポレー・ハーフポレー～	平行陣側のつなぎのポレー ～滑るような質の高いポレー～
4週目	バックポレーの基本	スマッシュ	スマッシュ	ポレー②	ポレー応用
	～基本のフォームチェック・打点確認～	～スマッシュの打点～	～スマッシュのフットワーク～	～ハイポレー～	～ハイポレー～
5週目	スマッシュの基本	サーブ	サーブ	スマッシュとサーブ	スマッシュ/サーブ
	～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～	スライスサーブにチャレンジしよう。	スマッシュ サーブ：フラットサーブ	～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	レシーブ強化	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～	～サーブのトスの上げ方・レシーブ位置～	～体のターン・ステップのタイミング～	安定したリターン ～リターンでしっかり深く打つ～	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

2021年1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	雁行陣確認	並行陣確認①	アプローチからの展開
	～ラリーで目標回数を続けよう～	軌道をコントロール	前衛のポジショニング	フォアサイド並行陣の役割 ～つなぎと攻め～	アプローチの球種を増やす
8週目	サーブをレシーブしてみよう	ポレー応用	平行陣後衛のポレー	並行陣確認②	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～	ローポレーをクロスにコントロール	バックサイド並行陣の役割 ～つなぎと攻め～	～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	並行陣のダブルスの動き①	雁行陣VS並行陣	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～	フォアサイド側 ～役割とポジション～	相手の足元に打つ	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	並行陣のダブルスの動き②	並行陣VS雁行陣	並行陣VS並行陣
	～前衛の前後の動き～	～前衛の動き・見る方向～	バックサイド側 ～役割とポジション～	スマッシュで決めよう	ポレーポレー戦
11週目	6ストローク総合練習	雁行陣ダブルス応用 ポジションチェンジ	雁行陣から並行陣へ	並行陣VS並行陣	サービスダッシュ
	レッドボールでダブルス ～ルール・マナーを覚えよう～	～ロブを使おう～	～アプローチから並行陣～	速いテンポのラリーを体感しましょう	サーブからの展開
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
	～ストロークでゲーム～	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～	～サーブからの展開～	～色々な配球を使ってポイントを取る～
13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
	～ストロークでゲーム～	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～	～サーブからの展開～	～色々な配球を使ってポイントを取る～