

2010年7月期 一般各レッスン メインテーマ①(一般クラス)

クラス	初心者クラス	初級クラス	初中級クラス	中級クラス	上級クラス
フォーメーション	基本ストロークのフォームをマスターしよう	基本ストロークを使いこなそう	違ったところにコントロールしよう	積極的にネットへ出よう	色々なショットを練習しよう
1週目	フォアハンドストロークの 基本をマスターする	ストロークの基本を復習	デュース・サイド 平行陣vs平行陣 フォアハンドストローク ストレート・クロスの打ち分け	デュース・サイド 平行陣vs平行陣 ストロークを 打ち分ける①	デュース・サイド 平行陣vs平行陣 ストロークを打とう
7/1(木)~7(木)	リハウンドでサービスをしましょう。	フォアハンドストロークの 正しいフォームを身につけましょう。	体の向き・打点を覚えましょう。	フォアハンドをクロスへ深く コントロール!	しっかりとフォームで戻し打ちしましょう。
2週目	バックハンドストロークの 基本をマスターする	ストロークの基本を復習	アド・ハンテッジ・サイド 平行陣vs平行陣 バックハンドストローク ストレート・クロスの打ち分け	アド・ハンテッジ・サイド 平行陣vs平行陣 ストロークを 打ち分ける②	アド・ハンテッジ・サイド 平行陣vs平行陣 平行陣チャンスメーカーのボレー
7/8(木)~14(木)	リハウンドでサービスをしましょう。	バックハンドストロークの 正しいフォームを身につけましょう。	体の向き・打点を覚えましょう。	バックハンドをクロスへ深くコントロール! 回りこめるボールはフォアハンドで!	深いボールと浅いボールで 相手を揺さぶろう
3週目	フォアボレーの基本をマスターする	ボレーの基本を復習	デュース・サイド 平行陣vs平行陣 平行陣前衛 つなぎのボレー	デュース・サイド 平行陣vs平行陣 1stボレーゾーンでのボレーを コントロールする	デュース・サイド 平行陣vs平行陣 スマッシュの打ち分け
7/15(木)~21(木)	アンダーサービスをしましょう。	正しい動作、及び 打点の違いを覚えましょう。	攻撃出来ない時は、 相手後衛に運球しましょう。	ローボレーを深めにコントロールしまし よう。	ストレート・センター・ワイド どこでも打てるようにしましょう
4週目	バックボレーの基本をマスターする	スマッシュとサービスの復習	アド・ハンテッジ・サイド 平行陣vs平行陣 平行陣前衛 攻めのボレーとスマッシュ	アド・ハンテッジ・サイド 平行陣vs平行陣 2ndボレー・ゾーンでの決めボレー	アド・ハンテッジ・サイド 平行陣vs平行陣 サービスのコントロール
7/22(木)~28(木)	アンダーサービスをしましょう。	正しい動作、及び 打点の違いを覚えましょう。	センターを狙ってポイントを取りましょう。	甘いボールはネットへ詰めて高い打点で!	2ndサブで相手のバックを狙いましょう。
5週目	レディポジションから フォア、バックハンドストロークの 基本をマスターする	ストロークでのラリー	デュース・サイド 平行陣vs平行陣 平行陣ゲーム形式①	デュース・サイド 平行陣vs平行陣 つなぎのスマッシュ&決めのスマッシュ	デュース・サイド 平行陣vs平行陣 走り込んでフォアハンドストローク
7/29(木)~8/4(木)	リフトを担いだ位置からサービスをしましょう。	フォア・バックでラリーができるように 練習しましょう。	前衛の前後の動きをマスターしましょう。	深いロブに対しては浅いボールで、 浅いロブは強いボールで決めましょう。	ボールのフォア側に素早く体を移動させ、 余裕があればやや頭を掻く様に 走り込みましょう。
6週目	レディポジションから フォア、バックボレーの 基本をマスターする	ボレーのラリー	アド・ハンテッジ・サイド 平行陣vs平行陣 平行陣ゲーム形式②	アド・ハンテッジ・サイド 平行陣vs平行陣 ボレーヤーに対する ストローク	アド・ハンテッジ・サイド 平行陣vs平行陣 リターンダッシュ
8/5(木)~11(木)	リフトを担いだ位置からサービスをしましょう。	レディポジションから 正しいポジションでラリーを行いましょう。	前衛の前後の動きから ボレーボレーをしましょう。	少しボールのベースを落として 丁寧に足元へコントロールしましょう。	サーブヤーがモーションにかかった時点で 前に踏み込み、出来るだけサーブのトップを コンパクトにヒットしましょう。

2010年7月期 一般各レッスン メインテーマ②(一般クラス)

クラス	初心者クラス	初級クラス	初中級クラス	中級クラス	上級クラス
7週目	スマッシュの基本 をマスターする	デュース・サイド ストロークの クロスへのコントロール	デュース・サイド 平行陣vs平行陣 1stサービスに対するリターン	デュース・サイド 平行陣vs平行陣 アプローチショットからの ネットプレー	デュース・サイド 平行陣vs平行陣 バックのハイボレー
8/12(木)~18(木)	リフトを担いだ位置からサービスをしましょう。	ポジションに注意し 深くボールをコントロールしましょう。	素早くコンパクトにテイクバックしましょう。	タイミング良くスプリットステップ! 「攻める気持ち」を忘れずに!	ストレートに上がってきた叩に対して バックのハイボレーで陣形を戻しましょう。
8週目	フォア、バックハンド ストローク フットワークの 基本をマスターする	アド・ハンテッジ・サイド ネットプレー	アド・ハンテッジ・サイド 平行陣vs平行陣 2ndサービスに対するリターン	アド・ハンテッジ・サイド 平行陣vs平行陣 サービス&リターン	アド・ハンテッジ・サイド 平行陣vs平行陣 ミニプライベートレッスン
8/19(木)~25(木)	レディポジションからサービスをしましょう。	レディポジションをしっかり取り 正しいポジションでラリーを行い スマッシュ、ボレーを上向きに使しましょう。	2ndサービス時の ポジションを覚えましょう。	リターンを足もとに沈めましょう。	練習したいショットをレッスンします!
9週目	フォア、バックハンド・ボレー フットワークの 基本をマスターする	デュース・サイド サービス&リターン①	デュース・サイド 平行陣vs平行陣 アプローチショットから1stボレー	デュース・サイド 平行陣vs平行陣 サーブ&ボレーからの平行陣	デュース・サイド 平行陣vs平行陣 ストロークで高い打点で打ち込む
8/26(木)~9/1(木)	レディポジションからサービスをしましょう。	ポジションに注意し スプリットステップを行いましょう。	アプローチショットからのつなぎのボレー	スプリットステップを踏むタイミングが大切。 1stボレーを丁寧にしましょう。	平行陣からの浅くなった山なりのボールの トップの位置を平行陣の足元近辺に 打ち込みましょう。
10週目	フォア、バックハンド・リターンの 基本をマスターする	デュース・サイド サービス&リターン②	アド・ハンテッジ・サイド 平行陣vs平行陣 平行陣後衛つなぎのボレー	アド・ハンテッジ・サイド 平行陣vs平行陣 ボレーヤーに対する 高低の揺さぶり	アド・ハンテッジ・サイド 平行陣vs平行陣 サービスダッシュ
9/2(木)~8(木)	レディポジションからサービスをしましょう。	コンパクトなテイクバックで 打ち運きましょう。	つなぎのボレーを復習しましょう。	足元&ロブの配球でボレーヤーを撃退!	1stサーブは勿論、2ndサーブでも ネットを取りましょう。

休講日: 9月9日(木)・10日(金)

11週目	基本ストローク、ボレー、スマッシュ 総復習	アド・ハンテッジ・サイド 前衛の動き①	デュース・サイド 平行陣vs平行陣 平行陣ゲーム形式	デュース・サイド 平行陣vs平行陣 ボレーボレー戦に 挑戦!	デュース・サイド 平行陣vs平行陣 ローボレーとハーフボレーの打ち分け
9/11(土)~17(金)	レディポジションからサービスをしましょう。	守りと攻撃のポジション 取りを覚えましょう。	平行陣のポジションを覚えましょう。	相手の足もとにゆっくり沈め 弾いたボールを決めましょう。	ハーフボレーはローボレーより肩を立て、 ややテイクバックもフォロースルーもとり、 リズムをしっかり合わせましょう。
12週目	ダブルスゲームにチャレンジ	総合練習 ダブルスのゲーム	総合練習&ダブルスゲーム	総合練習&ダブルスゲーム	総合練習&ダブルスゲーム
9/18(土)~24(金)	ルール、マナーも覚えましょう	ルールやマナーも 覚えましょう。	練習したショットを使ってゲームしましょう。	積極的に平行陣にトライしましょう。	今期習った事の総復習をして 試合をしましょう。