

2017年4月期 一般各レッスン メインテーマ(一般クラス) 今期のテーマ『基本』

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
1週目 1月5日(木)~11日(水)	フォアハンドストロークの 基本をマスターする	フォアハンドストローク 基本フォーム	雁行陣vs雁行陣 ストローク基本①	雁行陣vs雁行陣 ストローク基本
	フォアハンドストロークの 打ち方を覚えましょう	ゆっくり続くスピードを 覚えましょう	クロスにしっかり返球しましょう。	ワイド・ストレートへの打ち分け。 体の向きと打点を意識しましょう。
2週目 1月12日(木)~18日(水)	バックハンドストロークの 基本をマスターする	バックハンドストローク 基本フォーム	雁行陣vs雁行陣 ストローク基本②	雁行陣vs雁行陣 ポレーの基本
	バックハンドストロークの 打ち方を覚えましょう	ゆっくり続くスピードを 覚えましょう	ストレートとクロスを意識しましょう。	相手のフォア・バックへの打ち分け。 打点を前にすることを意識しましょう。
3週目 1月19日(木)~25日(水)	フォアポレーの基本をマスターする	フォア・バックポレー 基本フォーム	平行陣vs雁行陣 繋ぎのポレー	平行陣vs雁行陣 ゲーム形式
	フォアポレーの 打ち方を覚えましょう	狙いたいところに面の向きを作りましょう。	深いボールを打ちましょう。	後衛側は基本はクロスに返球 前衛側は相手のいない所、足元を狙いましょ う。
4週目 1月26日(木)~2月1日(水)	バックポレーの基本をマスターする	スマッシュ基本フォーム	雁行陣vs雁行陣 雁行陣ゲーム形式	リクエスト練習
	バックポレーの 打ち方を覚えましょう	早く横向きを作りましょう。	前衛の動きを確認しましょう。	
5週目 2月2日(木)~8日(水)	スマッシュの基本 をマスターする	雁行陣vs雁行陣 ストロークをクロスへ①	雁行陣vs雁行陣 ポーチ	平行陣vs雁行陣 平行陣に対してのストローク①
	スマッシュの 打ち方を覚えましょう	体の向きを覚えましょう。	ポーチのタイミングを覚えましょう。	足元でもワイド・センターを狙っていきましょう。
6週目 2月9日(木)~15日(水)	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	雁行陣vs雁行陣 ストロークをクロスへ②	平行陣vs雁行陣 アプローチからのポレー	平行陣vs雁行陣 後衛のポレー
	ゆっくり続くスピードを 覚えましょう	安定した打ち合いを心がけましょう。	短いボールをコート奥の深い場所に打って、 攻撃に繋げましょう。	深いボール・浅いボールを狙っていきましょう。
7週目 2月16日(木)~22日(水)	レディポジションから フォア、バックポレーの 基本をマスターする	雁行陣vs雁行陣 前衛の動き①	リクエスト練習	平行陣vs雁行陣 前衛のポレー
	ゆっくり続くスピードを 覚えましょう	打つ方向を覚えましょう。		低いボールは面を開いて繋いで、高いボール はボールはラケットをコンパクトにセットしましょ う。
8週目 2月23日(木)~3月1日(水)	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	雁行陣vs雁行陣 前衛の動き②	平行陣vs雁行陣 平行陣にチャレンジ	平行陣vs雁行陣 平行陣ゲーム形式
	足を細かく動かしましょう	見る方向を覚えましょう。	練習したことを実践してみましょう。	守りと攻めのコースに注意して ゲームに挑戦していきましょう。
9週目 3月3日(金)~3月9日(木)	フォア、バックハンド・ポレー フットワークの 基本をマスターする	雁行陣vs雁行陣 サービスリターン	雁行陣vs雁行陣 サービスリターン	平行陣vs雁行陣 サービスリターン
	足を細かく動かしましょう	ラケットテイクバックを早くしましょう。	ステップをしてテイクバックを コンパクトにしていきましょう。	ステップをしてテイクバックを コンパクトにしていきましょう。
10週目 3月10日(金)~16日(木)	フォア、バックハンド・リターンの 基本をマスターする	雁行陣vs雁行陣 左右の動き (ポジションチェンジ)	平行陣vs雁行陣 ポレーに対してのストローク	平行陣vs雁行陣 平行陣に対するストローク②
	リターンの 打ち方を覚えましょう	前衛のチェンジのタイミング・ ポジションを覚えましょう。	クロス・センター・ストレート・ロブを 狙ってチャンスをつくりましょう。	ロブも使ってチャンスをつくろう。
11週目 3月17日(金)~23日(木)	基本ストローク、ポレー、スマッシュ 総復習	雁行陣vs雁行陣 ロブに挑戦	平行陣vs雁行陣 平行陣ゲーム形式	平行陣vs雁行陣 平行陣の復習
	フォームの確認をしましょう。	ロブを使ってみましょう。。	平行陣のポジションに慣れましょう。	つなぐ・攻める・守るを 意識して打ちましょう
12週目 3月24日(金)~30日(木)	ダブルスゲームにチャレンジ	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
	ルール、マナーも覚えましょう。	練習の成果を出しましょう!	練習したことを実践してみましょう。	積極的に平行陣にトライしましょう。