

2018年1月期 一般クラス レッスンテーマ 今期のテーマ 『 戦術 』

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
1週目 1月5日(金)~11日(木)	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	ストロークの配球	雁行陣のストローク
		基本の確認	コースを意識しましょう	攻めと守りを意識しましょう
2週目 1月12日(金)~18日(木)	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	ボレーの配球	雁行陣のボレー
		基本の確認	コースを意識しましょう	コースの打ち分け
3週目 1月19日(金)~25日(木)	フォアハンドボレーの 基本をマスターする	フォアハンドボレー	前衛の動き	平行陣VS雁行陣 平行陣に対するストローク①
		基本の確認	前衛の動きを復習しましょう	足元を狙いましょう
4週目 1月26日(金)~2月1日(木)	バックハンドボレーの 基本をマスターする	バックハンドボレー	ロブチェンジ	平行陣VS雁行陣 繋ぎのボレー
		基本の確認	ロブを使って陣形を崩しましょう	足元へ来たボールをコントロール
5週目 2月2日(金)~8日(木)	スマッシュの 基本をマスターする	スマッシュ・サーブ	サーブリターン	平行陣VS雁行陣 アプローチからの平行陣
		基本の確認		ポジションの確認
6週目 2月9日(金)~15日(木)	サーブの 基本をマスターする	デュースサイド ストロークをクロスへ①	繋ぎのボレーに挑戦	平行陣VS雁行陣 ペアとの距離
		クロスラリーのポジションを覚えましょう	繋ぎのボレーを覚えましょう	ペアとの距離を一定に保ちましょう
7週目 2月16日(金)~22日(木)	レディポジションからのストローク	アドバンテージサイド ストロークをクロスへ②	アプローチショット	平行陣VS雁行陣 平行陣に対するストローク②
		バックも積極的に使いましょう	浅いボールからの展開	ショートクロスに挑戦
8週目 2月23日(金)~3月1日(木)	レディポジションからのボレー	前衛の動き	平行陣VS雁行陣 平行陣後衛	平行陣VS雁行陣 雁行陣前衛の動き
		体の向き・動きを覚えましょう	コースの打ち分けに挑戦	ペアのボールに合わせて攻めと守りを意識
9週目 3月3日(土)~9日(金)	ストロークのフットワーク	前衛のボレー	平行陣VS雁行陣 平行陣に対するストローク	デュースサイド サーブリターン①
		狙うコースを覚えましょう	足元を狙って攻撃に繋げましょう	スライスサーブに挑戦
10週目 3月10日(土)~16日(金)	リターンに挑戦	左右の動き	平行陣VS雁行陣 平行陣ゲーム形式	アドバンテージサイド サーブリターン②
		ロブからのポジションチェンジ	役割を意識してゲームに挑戦	
11週目 3月17日(土)~23日(金)	ラリーに挑戦	サーブスリターン	リクエスト練習	平行陣の復習
12週目 3月24日(土)~30日(金)	ゲームにチャレンジ	サーブからのダブルスゲーム	ダブルスゲーム	ダブルスゲーム