

# 2018年4月期 一般クラス レッスンテーマ 今期のテーマ 『基本』

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 4月3日(火)~4月9日(月)	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	深さとコースを意識しましょう
2週目 4月13日(金)~19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 4月20日(金)~4月26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 4月27日(金)~5月3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	ロブの対処	平行陣VS雁行陣 繋ぎのボレー
		基本の確認	ハイボレー、スマッシュ	深さをコントロールしましょう
5週目 5月4日(金)~5月10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 5月11日(金)~5月17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 平行陣のポジション
		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	ポジション、役割の確認。
7週目 5月18日(金)~5月24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 5月25日(金)~5月31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	攻めと守りの判断
9週目 6月1日(金)~6月7日(木)	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	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	コースを打ち分けましょう。
10週目 6月8日(金)~6月21日(木)	リターンに挑戦	左右の動き	平行陣ゲーム形式	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 6月22日(金)~6月28日(木)	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 6月29日(金)~7月5日(木)	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