

# 2018年7月期 一般クラス レッスンテーマ 今期のテーマ『コントロール』

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 7月7日(土)~7月13日(金)	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	クロス・ストレート・高さの打ち分け	攻めと守りを意識しましょう
2週目 7月14日(土)~20日(金)	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	ストロークの配球	雁行陣のボレー
		基本の確認	クロス・ストレート・高さの打ち分け	コースの打ち分け
3週目 7月21日(土)~7月27日(金)	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	ボレーの配球	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	ストレートへの繋ぎ、センターへの攻めの判断	軌道を意識しましょう
4週目 7月28日(土)~8月3日(金)	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	ボレーの配球	平行陣VS雁行陣 繋ぎのボレー
		基本の確認	ストレートへの繋ぎ、センターへの攻めの判断	足元へ来たボールをコントロール
5週目 8月4日(土)~8月10日(金)	スマッシュの 基本をマスターする	スマッシュ・サーブ	ポーチボレー	平行陣VS雁行陣 アプローチからの平行陣①
		基本の確認	相手の前衛を見てセンターへ寄る	スピードのコントロール
6週目 8月11日(土)~8月17日(金)	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	雁行陣相手の陣形を崩す	平行陣VS雁行陣 アプローチからの平行陣②
		クロスラリーのポジションを覚えましょう	ロブを使って相手の陣形を崩しましょう	コースの打ち分け
7週目 8月18日(土)~8月31日(金)	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	平行陣ボレー①	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	つなぎのボレーと基本ポジション	クロス、センター、ロブで緩急をつける
8週目 9月1日(土)~9月7日(金)	レディポジションからのボレー	前衛の動き	平行陣ボレー②	平行陣VS雁行陣 雁行陣前衛の動き
		体の向き・見る方向・動きを覚えましょう	つなぎのボレーと基本ポジション	攻めと守りの判断
9週目 9月8日(土)~9月14日(金)	ストロークのフットワーク	ストレートロブ	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
		前衛の後ろを狙いましょう。	ボールの軌道を意識しましょう	スライスサーブに挑戦
10週目 9月15日(土)~9月21日(金)	リターンに挑戦	ポジションチェンジ	平行陣ゲーム形式	サーブリターン②
		前衛の動きを覚えましょう	ゲーム形式に挑戦	2ndサーブを攻める
11週目 9月22日(土)~9月28日(金)	基本ストローク、ボレー、スマッシュ 総復習	サーブスリターン	リクエスト練習	平行陣の復習
12週目 9月29日(土)~10月5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