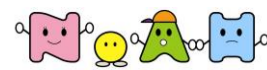


2018年10月 一般各レッスン メインテーマ①(一般クラス)



クラス	はじめてクラス	初級	初中級クラス	中級
フォーメーション	雁行陣、ベースライン平行陣。	雁行陣	雁行陣 vs 雁行陣	平行陣ベース
1週目	フォアハンドストロークの 基本をマスターする	F・Bストロークのフォームチェック	デュース・サイド ストロークの打ち分け クロス！ストレート！①	デュース・サイド 平行陣後衛の繋ぎのボレー
	ワンバックでサービスをしましょう。	ラリー中のレディポジションを確実に	相手に見破られないように	平行陣とは？縦割りの説明
2週目	バックハンドストロークの 基本をマスターする	F・Bストロークのフォームチェック	アドバンテージ・サイド ストロークの打ち分け クロス！ストレート！②	アドバンテージ・サイド 平行陣後衛の繋ぎのボレー
	ワンバックでサービスをしましょう。	ラリー中のレディポジションを確実に	相手に見破られないように	平行陣とは？縦割りの説明
3週目	フォアボレーの基本をマスターする	スマッシュのフォームチェック	デュース・サイド ポーチボレーに挑戦①	デュース・サイド 平行陣の攻めパターン①
	アンダーサービスをしましょう。	ステップからのターン	斜めの動きからタイミングよく出る	後衛は浮いたボールをストレートへ
4週目	バックボレーの基本をマスターする	F・Bボレーのフォームチェック	アドバンテージ・サイド ポーチボレーに挑戦②	アドバンテージ・サイド 平行陣の攻めパターン②
	アンダーサービスをしましょう。	ラリー中のスプリットステップを確実に	斜めの動きからタイミングよく出る	後衛は浮いたボールをストレートへ
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	F・Bボレーのフォームチェック	デュース・サイド リターン①	デュース・サイド アプローチからの平行陣①
	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう。	ラリー中のスプリットステップを確実に	1stサーブ、2ndサーブの サーバー側前衛ポジション	正しいポジションを覚える、声掛けする
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	ゲーム練習①	アドバンテージ・サイド リターン②	アドバンテージ・サイド アプローチからの平行陣②
	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう。	ダブルスの基礎・前衛の見る方向	1stサーブ、2ndサーブの サーバー側前衛ポジション	正しいポジションを覚える、声掛けする

2018年10月期 一般各レッスン メインテーマ②(一般クラス)



クラス	はじめてクラス	初級	初中級クラス	中級
7週目	スマッシュの基本 をマスターする	ゲーム練習②	デュース・サイド 繋ぎのボレー、ロー・ハーフ①	デュース・サイド(平行陣側) 前衛のロブカットからのポジション①
	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう。	ダブルスの基礎・前衛の見る方向	サービスライン一歩前からラリーする	ペアの状況を把握する
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	スピードのコントロール①	アドバンテージ・サイド 繋ぎのボレー、ロー・ハーフ②	アドバンテージ・サイド(平行陣側) 前衛のロブカットからのポジション②
	レディポジションからサービスをしましょう。	クロスへ山なりのボールを覚える	サービスライン一歩前からラリーする	ペアの状況を把握する
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	スピードのコントロール②	デュース・サイド スピードのコントロール①	デュース・サイド(雁行陣側) 足元へのストロークからの展開
	レディポジションからサービスをしましょう。	クロスへ山なりのボールを覚える	ストロークのスピードのコントロール	クロス、センター、ロブで緩急を
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	攻めのボレー①	アドバンテージ・サイド スピードのコントロール②	アドバンテージ・サイド(雁行陣側) 足元へのストロークからの展開
	レディポジションからサービスをしましょう。	前衛の前後の動きを覚える	ストロークのスピードのコントロール	クロス、センター、ロブで緩急を
11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	攻めのボレー②	デュース・サイド ストレート雁行陣①	デュース・サイド 雁行陣側からポーチ①
	レディポジションからサービスをしましょう。	前衛の前後の動きを覚える	ロブチェンジを覚える	センターへのチャンスメイクからポーチ！
12週目	基本ストローク、ボレー、スマッシュ 総復習	ゲーム練習・総復習	アドバンテージ・サイド ストレート雁行陣②	アドバンテージ・サイド 雁行陣側からポーチ②
	テニスのルール、マナーを覚えましょう	ゲームのルール、マナーを覚えましょう	ロブチェンジを覚える	センターへのチャンスメイクからポーチ！