

2019年1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ストロークのフットワーク	デュース・サイド 雁行陣でのクロスラリー	デュース・サイド 平行陣に対してのストローク①
	ワンハンドでサービスをしましょう。	ラリー中のもボールの後ろから前へ	クロスラリーを繋げてゲームを組み立てる	雁行陣側前衛の見る方向
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ストロークのフットワーク	アドバンテージ・サイド 雁行陣でのクロスラリー	アドバンテージ・サイド 平行陣に対してのストローク②
	ワンハンドでサービスをしましょう。	ラリー中のもボールの後ろから前へ	クロスラリーを繋げてゲームを組み立てる	雁行陣側前衛の見る方向
フォーメーション				
3週目	フォアボレーの基本をマスターする	F・Bボレーのフットワーク	デュース・サイド 前衛の前後の動き 体の向き、見る方向	デュース・サイド 平行陣に対してのストローク③
	アンダーサービスをしましょう。	ステップから一歩目で距離の調節	ゲームでの攻めのボレー！	ストレートへ展開後のポジション
4週目	バックボレーの基本をマスターする	F・Bボレーのフットワーク	アドバンテージ・サイド 前衛の前後の動き 体の向き、見る方向	デュース・サイド 平行陣に対してのストローク④
	アンダーサービスをしましょう。	ステップから一歩目で距離の調節	ゲームでの攻めのボレー！	ストレートへ展開後のポジション
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	スマッシュのフットワーク	デュース・サイド 雁行陣 ロブで相手の陣形を崩す	アドバンテージ・サイド 平行陣に対してのストローク⑤
	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう。	ステップの後のフットワーク	ストレート雁行陣を覚える	ストレートへ展開後のポジション
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 雁行陣 ロブで相手の陣形を崩す	アドバンテージ・サイド 平行陣に対してのストローク⑥
	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	ストレート雁行陣を覚える	ストレートへ展開後のポジション

2019年1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	前衛の前後の動き体の向き、見る方向	デュース・サイド 2ndサーブをリターンダッシュ
	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	ゲームでの守りのポレー！	コンパクトなリターンと声掛けをする
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	デュース・サイド ストロークをクロスヘコントロール	繋ぎのポレー、ロー・ハーフ	アドバンテージ・サイド 2ndサーブをリターンダッシュ
	レディポジションからサービスをしましょう。	ボールの後ろから前ポジションを覚える	サービスライン一歩前からラリーする	コンパクトなリターンと声掛けをする
9週目	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	アドバンテージ・サイド ストロークをクロスヘコントロール	繋ぎのポレー、ロー・ハーフ	デュース・サイド 平行陣に対してアプローチ
	レディポジションからサービスをしましょう。	ボールの後ろから前ポジションを覚える	サービスライン一歩前からラリーする	ポレーポレー戦！
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	攻めのポレー	デュース・サイド 相手のリターンをポーチ！	アドバンテージ・サイド 平行陣に対してアプローチ
	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	1stサーブをセンターヘコントロール	ポレーポレー戦！
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	攻めのポレー	アドバンテージ・サイド 相手のリターンをポーチ！	ゲーム練習
	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	1stサーブをセンターヘコントロール	平行陣に対して積極的にネットを取る
12週目	基本ストローク、ポレー、スマッシュ 総復習	ゲーム練習・総復習	ゲーム練習・総復習	ゲーム練習・総復習
	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	リクエストレッスン	リクエストレッスン