

2019年7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	ストロークの基本①	ストロークのコントロール①	スライスを覚える①	
	7/1~7	ワンハンドでサービスをしましょう。	ラリーを続けましょう。	クロスラリーで 高さのコントロールをしましょう！	平行陣対雁行陣で変化をつける。
2週目	バックハンドストロークの 基本をマスターする	ストロークの基本②	ストロークのコントロール②	スライスを覚える②	
	7/8~14	ワンハンドでサービスをしましょう。	ラリーを続けましょう。	クロスラリーで 高さのコントロールをしましょう！	平行陣対雁行陣で変化をつける。
3週目	フォアボレーの基本をマスターする	ボレーの基本①	前衛の体の向き、見る方向 前後の動き	平行陣の組み立て①	
	7/15~21	アンダーサービスをしましょう。	スプリットステップを覚えましょう。	攻めのポジションでの 攻めと守りを判断しよう！	高いボールはストレート、 低いボールはクロスにつなぐ。
4週目	バックボレーの基本をマスターする	ボレーの基本②	前衛の体の向き、見る方向 前後の動き	平行陣の組み立て②	
	7/22~28	アンダーサービスをしましょう。	スプリットステップを覚えましょう。	攻めのポジションでの 攻めと守りを判断しよう！	攻めとつなぎの判断をしましょう！
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	スマッシュの基本	リターン	雁行陣、足元ヘストローク①	
	7/29~8/4	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう。	スプリットステップからターンで 横向きを作りましょう。	1stサーブと2ndサーブのポジション。	足元へ沈めましょう。
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	ストロークをクロスヘコントロール①	リターン	雁行陣、足元ヘストローク②	
	8/5~11	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう。	雁行陣後衛のポジションを覚えましょう。	リターンから攻撃 2ndサーブをストレートロボ。	相手のポジションをみて ロボも選択しましょう。

2019年7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	ストロークをクロスヘコントロール②	デユースサイド	デユースサイド	
	8/12~18	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう。	雁行陣後衛のポジションを覚えましょう。	ストレート雁行陣からの展開	平行陣、前衛のポジション①
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	ダブルス前衛の動き①	アドバンテージサイド	アドバンテージサイド	
	8/24~30	レディポジションからサービスをしましょう。	前衛の体の向きを覚えましょう。	ストレート雁行陣からの展開	平行陣、前衛のポジション②
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	ダブルス前衛の動き②	雁行陣 総復習	サービスダッシュ	
	8/31~9/6	レディポジションからサービスをしましょう。	前衛でのボレーにチャレンジ。	1stボレーを深くコントロールしましょう！	
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	ダブルス前衛の動き③	平行陣にチャレンジ①	リターン①	
	9/7~13	レディポジションからサービスをしましょう。	前衛でのボレーにチャレンジ。	アプローチからファーストボレー。	サーバーの低いところでボールをとらせよう！
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	リターンの基本	平行陣にチャレンジ②	リターン②	
	9/14~20	レディポジションからサービスをしましょう。	2ndサーブに対してのポジション。	アプローチからファーストボレー。	サーバーの低いところでボールをとらせよう！
12週目	基本ストローク、ボレー、スマッシュ 総復習	ゲームにチャレンジ	ゲーム練習、総復習	ゲーム練習、総復習	
	9/21~27	テニスのルール、マナーを覚えましょう。	ゲームの進め方、ゲームにチャレンジ！		