

2019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	ストロークでラリーを続ける①	ストロークの スピードのコントロール①	平行陣後衛の繋ぎのポレー①
	ワウンドでサービスをしましょう。	足を常に動かしましょう。 大きくスウィングして打ちましょう。	クロスの繋ぎと センターストレートへの速いボール。	繋ぎのポレーを深く 浮いたら攻めましょう。
2週目	バックハンドストロークの 基本をマスターする	ストロークでラリーを続ける②	雁行陣前衛の動き①	ストローク①
	ワウンドでサービスをしましょう。	足を常に動かしましょう。 大きくスウィングして打ちましょう。	相手の後衛の動きをみて ポジションを変えましょう。	足元へのストロークとセンターの速いボール。
3週目	フォアポレーの基本をマスターする	ポレーの基本①	ストロークの スピードのコントロール②	平行陣後衛の繋ぎのポレー②
	アンダーサービスをしましょう。	足を常に動かしましょう。 振らないポレーを覚えましょう。	クロスの繋ぎと センターストレートへの速いボール。	繋ぎのポレーを深く 浮いたら攻めましょう。
4週目	バックポレーの基本をマスターする	ポレーの基本②	雁行陣前衛の動き②	ストローク②
	アンダーサービスをしましょう。	足を常に動かしましょう。 振らないポレーを覚えましょう。	相手の後衛の動きをみて ポジションを変えましょう。	足元へのストロークとセンターの速いボール。
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	ストローククロスラリー①	サービス・レシーブ①	2ndサーブをリターンダッシュ！ スライスもいれてみましょう①
	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう。	後衛のポジションと ゲームのやり方を覚えましょう。	サーブのコースを打ち分けましょう。	相手の状況を見て次のボールを予測しよう！
6週目	レディポジションから フォア、バックポレーの 基本をマスターする	ストローククロスラリー②	サービス・レシーブ②	2ndサーブをリターンダッシュ！ スライスもいれてみましょう②
	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう。	後衛のポジションと ゲームのやり方を覚えましょう。	サーブのコースを打ち分けましょう。	相手の状況を見て次のボールを予測しよう！

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	攻めのポレー①	ポーチ①	ロブからの展開①
	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう。	見る方向をおぼえましょう。	相手の後衛の動きを見て 判断する。	相手を体勢が崩れたら1歩前へ入りましょう。 前衛はポーチの準備をしましょう。
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	攻めのポレー②	ポーチ②	ロブからの展開②
	レディポジションからサービスをしましょう。	前衛のななめの動きを覚えましょう。	相手の後衛の動きを見て 判断する。	相手を体勢が崩れたら1歩前へ入りましょう。 前衛はポーチの準備をしましょう。
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	リターン①	ロブで相手を動かす	ポレーポレー戦にチャレンジ①
	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と 前衛の立ち位置。	ロブを使って相手の陣形を崩しましょう。	配球を覚えましょう！
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	リターン②	平行陣にチャレンジ①	ポレーポレー戦にチャレンジ②
	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と 前衛の立ち位置。	繋ぎのポレーを中心に 高いボールは攻めてみよう。	配球を覚えましょう！
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	ロブを覚える①	平行陣にチャレンジ②	サービスからの展開①
	レディポジションからサービスをしましょう。	チェンジからのストレート雁行陣に チャレンジ。	繋ぎのポレーを中心に 高いボールは攻めてみよう。	サービスダッシュもやってみよう。
12週目	基本ストローク、ポレー、スマッシュ 総復習	ロブを覚える②	平行陣にチャレンジ③	サービスからの展開①
	テニスのルール、マナーを覚えましょう。	チェンジからのストレート雁行陣に チャレンジ。	縦割を覚える！	サービスダッシュもやってみよう。