

2020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	ストロークの基本①	ストロークのコースの打ち分け①	平行陣①
	ワウンドでサービスをしましょう。	足を動かしてストロークをしましょう。	トップスピン・フラットの 違いを理解してコースを打ち分けましょう。	いろいろな形から平行陣をとり いぎましょう。
2週目	バックハンドストロークの 基本をマスターする	ストロークの基本①	雁行陣前後の動き①	平行陣②
	ワウンドでサービスをしましょう。	前後に動いて打点を合わせましょう。	相手前衛がボレーしないと判断できたら すばやく前へいぎましょう。	いろいろな形から平行陣をとり いぎましょう。
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	ストロークのコースの打ち分け②	平行陣に対してのストローク①
	アンダーサービスをしましょう。	コンパクトなボレーを覚えましょう。	トップスピン・フラットの 違いを理解してコースを打ち分けましょう。	足元(センター・ワイド)へ コントロール
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	雁行陣前後の動き②	平行陣後衛の繋ぎのボレー①
	アンダーサービスをしましょう。	攻めのボレーを練習しましょう。	相手前衛のボレーを守りの ポジションで待つて返球しましょう。	攻めと繋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	ストロークでのクロスラリー①	ボレーの打ち分け①	平行陣に対してのストローク②
	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう。	ダブルスのクロスへの コントロールを覚えましょう。	センターへのボレーと後衛の前へ ドロップを打ち分けましょう。	足元(センター・ワイド)へ コントロール
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	ストロークでのクロスラリー②	ボレーの打ち分け①	平行陣後衛の繋ぎのボレー②
	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう。	ダブルスのクロスへの コントロールを覚えましょう。	センターへのボレーと後衛の前へ ドロップを打ち分けましょう。	攻めと繋ぎの判断をしましょう。

2020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	ダブルス練習①	ロブにチャレンジ①	ストレート展開①
	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう。	攻めのボレーを センターへ!	目的に合ったロブで相手を 動かしましょう。	相手のボレーがワイドに浮いたらストレート 雁行陣側前衛はセンターによりましょう。
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	ダブルス練習②	ロブにチャレンジ②	ボーチの組み立て①
	レディポジションからサービスをしましょう。	守りのボレーを練習しましょう。	目的に合ったロブで相手を 動かしましょう。	相手のストレートをセンターに返球。 その後のボーチへ展開する。
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	ダブルス練習③	平行陣にチャレンジ①	ストレート展開②
	レディポジションからサービスをしましょう。	前衛の斜めの動きを覚えましょう。	クロスボレー対ストロークから チャンスはストレートへ	相手のボレーがワイドに浮いたらストレート 雁行陣側前衛はセンターによりましょう。
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	サーブからのラリー①	平行陣にチャレンジ②	ボーチの組み立て②
	レディポジションからサービスをしましょう。	リターンを覚えましょう。	クロスボレー対ストロークから チャンスはストレートへ	相手のストレートをセンターに返球。 その後のボーチへ展開する。
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	サーブからのラリー②	2ndサーブからの平行陣	1stサーブからの展開①
	レディポジションからサービスをしましょう。	サーブからのラリーを覚えましょう。	リターンのポジションからの 次の動きを決めましょう。	コースについてリターンを予想しましょう。
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	2ndサーブからの平行陣	1stサーブからの展開②
	テニスのルール、マナーを覚えましょう。	ゲームの進め方を覚えましょう。	リターンのポジションからの 次の動きを決めましょう。	コースについてリターンを予想しましょう。