

2010年1月期 一般各レッスン メインテーマ①(一般クラス)

クラス	初心者クラス	初級クラス	初中級クラス	中級クラス	上級クラス
目標	基本6ストロークのフォームをマスターする	ボールに対してしっかり動こう	狙ったところへコントロールする	コートを広く使う	ボールをコントロールして、ポイントを組み立てる
フォーメーション	雁行陣、ベースライン平行陣	雁行陣	雁行陣の完成	雁行陣&平行陣	雁行陣、平行陣
1週目	フォアハンドストロークの 基本をマスターする	フォアハンドストロークの 基本フォームチェック&左右の動き	デュース・サイド 雁行陣vs雁行陣 グランドストロークを クロスへコントロールする①	デュース・サイド 雁行陣vs雁行陣 グランドストロークの打ち分け ①クロスとストレート	デュース・サイド 雁行陣vs平行陣 センターセオリー① ストローク編
	1/ 5(火)~11(月)	ワンバウンドでサービスをしましょう。 正しいフォームの確認 身体から遠いボールと身体に近いボールへの フットワークを覚えましょう。	フォアハンドストロークを中心に。	クロスへつないで、ストレートに攻める。	平行陣に対してセンター(ミドル)のボールで 相手陣形を崩す。
2週目	バックハンドストロークの 基本をマスターする	バックハンドストロークの 基本フォームチェック&左右の動き	アドバンテージ・サイド 雁行陣vs雁行陣 グランドストロークを クロスへコントロールする②	アドバンテージ・サイド 雁行陣vs雁行陣 グランドストロークの打ち分け ②高いボールと低いボール	アドバンテージ・サイド 雁行陣vs平行陣 センターセオリー② ストローク編
	1/12(火)~18(月)	ワンバウンドでサービスをしましょう。 正しいフォームの確認 身体から遠いボールと身体に近いボールへの フットワークを覚えましょう。	バックハンドストロークを中心に。	ボールの軌道を変えよう。	平行陣に対してセンター(ミドル)のボールで 相手陣形を崩す。
3週目	フォアボレーの基本をマスターする	フォア・バックボレーの 基本フォームチェック&フットワーク	デュース・サイド 雁行陣vs雁行陣 ボレーをクロス、逆クロスに コントロールする(攻めのボレー)	デュース・サイド 雁行陣vs雁行陣 ボレーの打ち分け ①左右	デュース・サイド 雁行陣vs平行陣 チャンスメイク 逆クロスボレー①
	1/19(火)~25(月)	アンダーサービスをしましょう。 正しいフォームの確認 身体から遠いボールと身体に近いボールへの フットワークを覚えましょう。	相手前衛方向(決めやすい所)に 打ちましょう。	コースを変えよう。	センター(ミドル)に打たれたボールを 相手の前衛にボレーで反撃されないように 逆クロスに返球して相手を外へ追い出す。
4週目	バックボレーの基本をマスターする	フォア・バックハンドストローク 浅いボール、深いボールを 正確に打ち返す	アドバンテージ・サイド 雁行陣vs雁行陣 ボレーをストレートに コントロールする(守りのボレー)	アドバンテージ・サイド 雁行陣vs雁行陣 ボレーの打ち分け ②長短	アドバンテージ・サイド 雁行陣vs平行陣 チャンスメイク 逆クロスボレー②
	1/26(火)~2/1(月)	アンダーサービスをしましょう。 ラケットを引いてから前後に動くことを 覚えましょう。	決めにくいボール(遠い、低い)が、 相手後衛から来た時は後衛に 返球してつなぎましょう。	長くつないで短いボールを活かそう。	センター(ミドル)に打たれたボールを 相手の前衛にボレーで反撃されないように 逆クロスに返球して相手を外へ追い出す。
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 基本フォームチェック&フットワーク	デュース・サイド 雁行陣vs雁行陣 スマッシュをストレート、クロスに コントロールする	デュース・サイド 雁行陣vs雁行陣 スマッシュの打ち分け	デュース・サイド 雁行陣vs平行陣 決めのコース① ボレー編
	2/ 2(火)~8(月)	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう。 正しいフォームの確認 少し後ろに下がって打つ動きを 覚えましょう。	身体の向きに気をつけよう。	スマッシュでのつなぎと攻めを覚えよう。	浮いてきたボールはダウン・ザ・ラインに 沈んできたボールはアングルに打って ポイントを獲得。
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	ゲームに挑戦	アドバンテージ・サイド 雁行陣vs雁行陣 雁行陣ダブルスゲーム形式	アドバンテージ・サイド 雁行陣vs雁行陣 サービス センター・ワイドの打ち分け	アドバンテージ・サイド 雁行陣vs平行陣 決めのコース② ボレー編
	2/ 9(火)~15(月)	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう。 基本6ストロークを使って ゲームをしましょう。	前衛の動きをマスターしよう。	サービスのコントロールをつけよう。	浮いてきたボールはダウン・ザ・ラインに 沈んできたボールはアングルに打って ポイントを獲得。
7週目	スマッシュの基本 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へコントロールする	デュース・サイド 雁行陣vs雁行陣 サービスリターンをクロスに コントロールする	デュース・サイド 雁行陣vs雁行陣 ゲーム形式 雁行陣	デュース・サイド 雁行陣vs平行陣 雁行陣側のボレー①
	2/16(火)~22(月)	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう。 クロスに正面を向いて構えましょう。 そして、打ったらポジションを戻しましょう。	スプリットステップのタイミングを覚えて テイクバックを早くしよう。	雁行陣を再度確認!	後衛がセンターへチャンスメイク、 ボレーが浮いたので前衛がボレーし逆襲。
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 サービスリターンをマスターする①	アドバンテージ・サイド 雁行陣vs雁行陣 ミニプライベートで課題を克服する	アドバンテージ・サイド 雁行陣vs平行陣 アプローチの球種を打ち分ける	アドバンテージ・サイド 雁行陣vs平行陣 雁行陣側のボレー②
	2/23(火)~3/1(月)	レディポジションからサービスをしましょう。 1st、2ndサービスをリターンしよう。 スプリットステップのタイミングを覚えよう。	好きなショットを練習しましょう!	状況にあったボールを選択して前へ出よう。	後衛がセンターへチャンスメイク、 ボレーが浮いたので前衛がボレーし逆襲。
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	アドバンテージ・サイド サービスリターンをマスターする②	デュース・サイド 雁行陣vs雁行陣 ボレーに挑戦	デュース・サイド 雁行陣vs平行陣 アプローチ後のネットプレー 平行陣	デュース・サイド 雁行陣vs平行陣 ストローカーの自作自演①
	3/ 2(火)~8(月)	レディポジションからサービスをしましょう。 1st、2ndサービスをリターンしよう。 スプリットステップのタイミングを覚えよう。	思い切った動きを大切にしよう。	ファーストボレーからチャンスがくるまでの つなぎのボレー。	センター(ミドル)に打ったボールが浮いてきたが、 ボレーができなかったので、高い打点でもう一度 センター(ミドル)に打ち込み、ポイントを獲得。
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	デュース・サイド 雁行陣ダブルスゲーム形式 前衛のお仕事	アドバンテージ・サイド 雁行陣vs雁行陣 雁行陣ダブルスゲーム形式	アドバンテージ・サイド 雁行陣vs平行陣 平行陣での攻撃	アドバンテージ・サイド 雁行陣vs平行陣 ストローカーの自作自演②
	3/ 11(木)~17(水)	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&攻撃を覚えよう。	雁行陣を完成させよう。	ネットをとってから攻めるパターンの練習。	センター(ミドル)に打ったボールが浮いてきたが、 ボレーができなかったので、高い打点でもう一度 センター(ミドル)に打ち込み、ポイントを獲得。
11週目	基本ストローク、ボレー、スマッシュ 総復習	アドバンテージ・サイド 雁行陣ダブルスゲーム形式 後衛のお仕事	デュース・サイド 雁行陣vs平行陣 平行陣にチャレンジ!	デュース・サイド 雁行陣vs平行陣 ネットプレーに対するストローク	デュース・サイド&アドバンテージ・サイド サービスダッシュからプレースメント
	3/18(木)~24(水)	レディポジションからサービスをしましょう。 ストレートにロブが上がったら、 後衛が動いてカバーしよう。	積極的にアプローチして、ネットに出よう。	ネットをとられた所からの切りかえしの練習。	スプリットステップ後、余裕を持ってボレーをし、 サービスラインの中で構える。
12週目	ダブルスゲームにチャレンジ	総合練習&ダブルスゲーム	総合練習&ダブルスゲーム	総合練習&ゲーム形式	総合練習&ゲーム形式
	3/25(木)~31(水)	ルール、マナーも覚えましょう 楽しく試合しましょう。 ルール、マナーも覚えよう。	ポジショニング、ルール、マナーを覚えよう。	自分のプレースタイルで...	パートナーとダブルスゲームを楽しみましょう。