

2019年オープン期（4・5・6月） 一般レッスンテーマ

クラス	初心者クラス	経 験			
目標	基本4人0-7のフォームを覚える				
陣形	雁行陣				
1週目	フォアハンドストローク	基本6ショット・ゲーム形式			
	基本フォームとラリー	ブランクがある方は特に ゆっくりなペースで慣らしていきましょう			
2週目	バックハンドストローク	基本6ショット・ゲーム形式			
	基本フォームとラリー	新しいカーペットに慣れていきましょう			
/		初級クラス	初中級クラス	中級クラス	上級クラス
		フォームを調整しながらラリーをしよう	雁行陣の動きとボールコントロール	ネットプレーでポイントを取ろう	ゲームを組み立ててポイントをとろう
		雁行陣	雁行陣	平行陣&雁行陣	平行陣&雁行陣
3週目	フォアボレー	フォアハンドストロークフォームと打点確認	ストローク① ボールスピードのコントロール	デュースサイド	デュースサイド
	基本フォームとミニダブルス	ラケットを早く引きましょう	ラケットを早く引きましょう	ストロークを深く打つ①	ストロークの長短①
4週目	バックボレー	バックハンドストロークフォームと打点確認	ストローク② ボールスピードのコントロール	アドバンテージサイド	アドバンテージサイド
	基本フォームとミニダブルス	ラケットを早く引きましょう	ラケットを早く引きましょう	ストロークを深く打つ②	ストロークの長短①
5週目	フォアハンドストローク	フォアボレーのフォームと打点確認	ボレー① 攻めのボレー	デュースサイド	デュースサイド
	基本フォームとラリー	足を踏込むタイミングの確認	クロス足元・オープンコートを狙おう	平行陣つなぎのボレー	平行陣ボレーつなぎと攻め
6週目	バックハンドストローク	バックボレーのフォームと打点確認	ボレー② つなぎボレー	アドバンテージサイド	アドバンテージサイド
	基本フォームとラリー	足を踏込むタイミングの確認	前後の動きの予習	平行陣つなぎのボレー	アプローチ・1stボレー
7週目	フォアボレー	サーブ&スマッシュのフォーム確認	サーブ&スマッシュのフォーム確認	サーブ&スマッシュのコースの打ち分け	サーブ&スマッシュのコースの打ち分け
	基本フォームとミニダブルス	上の動作に慣れよう	打点の違いを意識しよう	打点とフォームの確認	スマッシュは攻めとつなぎを意識しよう
8週目	バックボレー	ダブルスのゲームにチャレンジ	ダブルスゲーム前衛の動きを覚えよう	ダブルスゲーム前衛の動きの確認	ゲーム 自分からポイントを取ろう
	基本フォームとミニダブルス	ゲームを楽しもう	前後の動き	前後の動き	コースを狙って打つ
9週目	フォアハンドストローク	ストローク&ボレーのコントロール	ロブチェンジ①	アプローチ・1stボレー①	平行陣ボレー 左右のコートカバーリング
	基本フォームとラリー	ストレート・クロスハ打ってみよう	チェンジの仕方を覚えよう	コースの打ち分けをしよう	ペアで連携してオープンコートが減らそう
10週目	バックハンドストローク	ボレーのコントロール	ロブチェンジ②	ロブカット	平行陣ボレー 前後のコートカバーリング
	基本フォームとラリー	ストレート・クロスハ打ってみよう	ロブを打ってみよう	ポジションに気をつけよう	ロブカットとチェンジの対応
11週目	フォアボレー	ダブルスゲーム前衛の動きを覚えよう	ダブルスゲームオープンコートを狙ってみよう	ロブを使って相手の陣形を崩そう	ロブを使って相手の陣形を崩そう
	基本フォームとミニダブルス	マナー・ルールの確認	マナー・ルールの確認	オープンコートを作り出す	オープンコートを作り出す
12週目	バックボレー	ダブルスゲーム総復習	ダブルスゲーム総復習	ダブルスゲーム総復習	ダブルスゲーム総復習
	基本フォームとミニダブルス	ゲームを楽しもう	ゲームを楽しもう	ゲームを楽しもう	ゲームを楽しもう