

2019年7月期（7・8・9月） 一般レッスンテーマ

| 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4ストロークのフォームを覚える | フォームを調整しながらラリーをしよう | 雁行陣の確認と平行陣 | 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 |
| 陣形 | 雁行陣 | 雁行陣 | 平行陣&雁行陣 | 平行陣&雁行陣 | 平行陣&雁行陣 |
| 1週目 | フォアハンドストローク | フォアハンドストロークフォームチェック | ストローク① クロスへのコントロール | ストロークを深く打つ | ストロークを深く打つ |
| | 基本フォームとラリー | 基本を確認しましょう | フォアハンドを中心に | 振り切って打ちましょう | 緩急もつけましょう |
| 2週目 | バックハンドストローク | バックハンドストロークフォームチェック | ストローク② クロスへのコントロール | ショートクロスへのコントロール | スピン/スライスで攻める |
| | 基本フォームとラリー | 基本を確認しましょう | バックハンドを中心に | 相手を外へ追い出そう | 回転の量を調整しよう |
| 3週目 | フォアボレー | ラリー① | ボレー① 攻めのボレー | つなぎのボレー | チャンスボール |
| | サーブに挑戦 | ネットを通す高さを意識して打ち合いをしましょう | クロス足元オープンコートを狙おう | クロスへ深くコントロールしよう | 浅くなったボールを叩きましょう |
| 4週目 | バックボレー | フォアボレーのフォームと打点確認 | ボレー② 守りのボレー | アプローチ・1stボレー | つなぎのボレー強化 |
| | サーブに挑戦 | 足を踏込むタイミングの確認 | 無理せず後衛に返そう | ステップのタイミングを意識しよう | 足元のボールをコントロール |
| 5週目 | フォアハンドストローク | バックボレーのフォームと打点確認 | 雁行陣ダブルスゲーム | 平行陣に対してのストローク | チャンスボレーの強化 |
| | 基本フォームとラリー | 足を踏込むタイミングの確認 | 前後の動きを確認しよう | 相手の足元へ沈めよう | ネットへ詰めて打ちましょう |
| 6週目 | バックハンドストローク | スマッシュのフォーム確認 | スマッシュの練習 | スマッシュの練習 | スマッシュの強化 |
| | 基本フォームとラリー | 上の動作に慣れよう | 準備を早くターンしよう | フットワークを覚えよう | つなぎと攻めの判断をしよう |
| 7週目 | フォアボレー | ダブルスにチャレンジ | 平行陣つなぎのボレー | ロブを使って相手の陣形を崩そう | 平行陣に対するストローク |
| | サーブに挑戦 | 2対2の打ち合いに挑戦 | 深くクロスへコントロールしよう | オープンコートを作り出す | 相手の足元や頭上を狙いましょう |
| 8週目 | バックボレー | サーブを練習しよう | 平行陣決めのボレー | サービス強化 | 平行陣vs雁行陣 |
| | サーブに挑戦 | 基本フォームの確認 | 浮いたボールはストレートに決めよう | 回転の量を調整しよう | ポイントの取り合おう |
| 9週目 | フォアハンドストローク | リターン練習 | アプローチからの1stボレー | リターン強化 | サービスダッシュからの展開 |
| | 基本フォームとラリー | クロスに返せるよう練習をしましょう | スプリットステップをしよう | 速いサービスに対して対応しよう | 1stボレーをコントロールしよう |
| 10週目 | バックハンドストローク | ダブルスゲーム前衛の動きを覚えよう | 平行陣に対してのストローク | 平行陣のゲーム形式① | リターンダッシュからの展開 |
| | 基本フォームとラリー | 前衛の攻撃の練習をしましょう | 浮かないストロークをしよう | ボレー側のポジションの確認と攻め方 | コンパクトなスイングを心がけよう |
| 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 | 平行陣のゲーム形式 | 平行陣のゲーム形式② | 4アップボレー |
| | サーブに挑戦 | 前衛の守備の練習をしましょう | 陣形を覚えよう | ストローク側のポジションの確認と攻め方 | 速い展開で勝負しよう |
| 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 |
| | サーブに挑戦 | 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 |