2023年4月期（4・5・6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
6月末までの目標	基本4ショットのフォームを覚える	ダブルスゲームを 楽しもう！！	平行陣に慣れよう！	安定感！！	今ある技術を更に ワンランク上げよう
1週目 4/3(月) ～ 4/9(日)	フォアハンド ストローク	ストロークの打ち方確認	ストローク① ～打点の確認～	ストローク① ～ネットミスを減らそう～	ストローク① ～球種の打ち分け～
	基本フォーム練習	打点、スタンス、 フォロースルーの確認	グリップに合った 打点を見つけよう	軌道に注意！	現状課題の確認
2週目 4/14(金) ～ 4/20(木)	バックハンド ストローク	ストローク ～安定力をつけよう①～	ストローク② ～軌道の調整～	ストローク② ～深いボールを返そう～	ストローク② ～ライジングショット～
	基本フォーム練習 フォアの復習	ネットミスを少なくしよう	深いボールを打とう！	軸足の使い方を意識しよう！	カーペットコート特性を活かそう
3週目 4/21(金) ～ 4/27(木)	ボレー練習	ストローク ～安定力をつけよう②～	ボレー① ～グリップ、打点の確認～	ボレー① ～打点とスイング軌道の確認～	ボレー① ～当て方の確認～
	基本フォーム練習	自分のストロークの リズムを知ろう。	自分に合ったものを見つけよう	つなぎのボレーを鍛えよう	厚い当たり、薄い当たりを 打ち分ける
4週目 4/28(金) ～ 5/4(木)	ボレー練習	ボレー ～打ち方の確認①～	ボレー② ～アプローチからの流れ～	ボレー② ～動きのレベルアップ～	ボレー② ～アングルショット～
	フットワーク	グリップ、打点の確認	平行陣のポジションの確認	軸足の使い方を意識しよう！	柔らかいタッチの練習
5週目 5/5(金) ～ 5/11(木)	ストローク練習	ボレー ～打ち方の確認②～	ゲーム形式 ～ネットプレーを積極的に～	ゲーム形式 ～平行陣VS雁行陣～	サーブ ～コースの打ち分け～
	左右の動き	フットワークの確認	現在の課題を確認しよう	ポジションの確認	センター・ワイド・ボディ 球種も考えてみよう
6週目 5/12(金) ～ 5/18(木)	ストローク練習	ゲーム形式 雁行陣を知ろう	サーブ① ～グリップの確認～	サーブ ～球種の確認～	リターン練習 ～相手のサーブに合わせよう～
	前後の動き	それぞれの役割を知ろう。	グリップによっての特徴を掴もう	セカンドサーブを鍛えよう！	サーブによって考え方を変えよう
7週目 5/19(金) ～ 5/25(木)	ボレー練習	ボレー ～つなぎのボレー～	サーブ② ～セカンドサーブ強化～	リターン練習 ～インパクト重視～	ストローク③ ～リズムを変えよう～
	遠い・近いボールの練習	ネットミスをなくそう	安定するセカンドサーブを 身に付けよう	振りくれないように コンパクトに	立ち位置やテンポで リズムを変えよう
8週目 5/26(金) ～ 6/1(木)	ストローク練習	ゲーム形式 ～雁行陣 前衛の目線～	リターン ～ボールに合わせよう～	ボレー対ストローク ～つなぎのボレー～	スマッシュ、カットボレー ～ロブの対処～
	レディポジションから	前衛がどこを 見るのか知ろう。	ファーストサーブ、セカンドサーブへ のリターンの考え方	力加減を調整しよう	攻めと守りを切り替えよう
9週目 6/2(金) ～ 6/8(木)	ストローク ボレーの復習	ゲーム形式 ～雁行陣 前衛の動き～	ゲーム形式① ～雁行陣VS平行陣～	ゲーム形式① ～平行陣VS雁行陣～	ゲーム形式① ～平行陣VS雁行陣～
	おさらいしましょう	動きで相手の後衛を困らせよう。	短いボールは積極的に 前にいこう	平行陣のポジションの確認	雁行陣側の厳しい 展開からスタート
10週目 6/9(金) ～ 6/15(木)	サーブ	サーブ&リターン①	ゲーム形式② ～雁行陣VS平行陣～	ゲーム形式② ～平行陣VS雁行陣～	ゲーム形式② ～平行陣VS雁行陣～
	打ち方を覚えよう	サーブの確率を上げよう。	平行陣の攻めと守りの タイミングを知ろう	雁行陣側の攻めと守りの判断	平行陣側ロブカット からスタート
11週目 6/16(金) ～ 6/22(木)	ストローク	サーブ&リターン②	ゲーム形式③ ～平行陣VS平行陣～	ゲーム形式③ ～平行陣VS平行陣～	ゲーム形式③ ～平行陣VS平行陣～
	ルールを覚えよう	1球目の返球を確実にしよう。	柔らかく打とう	ボレーで展開しよう	ボレーで組み立てよう
12週目 6/23(金) ～ 6/29(木)	ボレー	ゲーム形式 ～雁行陣 後衛の動き～	総合練習 ～ゲーム～	総合練習 ～ゲーム～	総合練習 ～ゲーム～
	ダブルスの動きを知ろう	前衛の動きに合わせて打つコースを 変えよう。	積極的にネットプレーをしよう	ボレーでの組み立てを意識しよう	今期の練習にチャレンジ

休館日　4/10(月)～4/13(木)　、6/30(金)～7/2(日)