

2024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	ゲームクラス	
6月末までの目標	基本4ショットのフォームを覚える	雁行陣を覚えよう	色んな動きに対応できるようにしよう	平行陣をマスターしてポイントを取ろう	ゲームでの配球の精度を上げる	各陣形をマスターしよう	
1週目 4/1(月)～ 4/7(日)	フォアハンドストローク	ストローク①	ストロークの打ち分け①	ストローク	ストローク①	雁 行 陣 対 雁 行 陣	
	ゆっくり大きく振りましょう	ネットミスが減らそう	浅い、深いボールを打ち分けよう	速い球を返球できるようなテイクバックを早くしましょう	センター・ストレートショットクロスの打ち分け		
2週目 4/12(金)～ 4/18(木)	バックハンドストローク	ストローク②	ストロークの打ち分け②	ストロークのコントロール	ストローク②		
	ゆっくり大きく振りましょう	狙ったところへ打とう	相手の右側、左側に打とう	深さやスピードをコントロールしましょう	軌道の変化をつけましょう(スライスやロブを使う)		
3週目 4/19(金)～ 4/25(木)	ボレー練習	ボレーの基礎	守りのボレー	ボレーのコントロール	ボレー		
	体とラケットの向きを覚えましょう	ノーバウンドのボールに慣れよう	速いボールに反応できるようにしよう	深さやスピードをコントロールしましょう	深さのコントロールで相手を揺さぶろう		
4週目 4/26(金)～ 5/2(木)	サーブ&スマッシュ	攻めのボレー①	雁行陣前衛前後の動き①	1stボレー	スマッシュ		
	フォームを覚えましょう	自分からボレーに行こう	ボールに合わせて動けるようにしよう	ネットから遠い距離のボレーの処理に慣れましょう	ポジションに応じて返球を変えよう		
5週目 5/3(金)～ 5/9(木)	ストローク練習	ボレーのコントロール	雁行陣前衛前後の動き②	チャンスボール①	平行陣vs雁行陣(雁行陣側)		平 行 陣 対 雁 行 陣
	左右の動きを覚えましょう	コース、スピードをコントロールしよう	相手を見て動けるようにしよう	ミスをしないう前に詰めてボレーしましょう	相手のポジションに応じたショット選択をしよう		
6週目 5/10(金)～ 5/16(木)	ストローク練習	サーブ&スマッシュ	ポーチボレー	チャンスボール②	平行陣vs雁行陣(平行陣側)		
	前後の動きを覚えましょう	頭の上で打つショットに慣れよう	クロスラリーに飛び込もう	ドロップやアングルを使ってオープンコートにボレーしましょう	ボレーの深さを利用して相手のポジションを崩よう		
7週目 5/17(金)～ 5/23(木)	ボレー練習	雁行陣を覚えよう	チェンジ	サーブ&リターン①	サーブ&リターン①		
	高い・低いボールの練習をしましょう	立ち位置を覚えよう	ストレート展開の時の立ち位置を覚えよう	サーブ・リターンからラリー展開にミスなく繋げましょう	1stサーブで崩してボレーに出るチャンスを作る		
8週目 5/24(金)～ 5/30(木)	サーブ&スマッシュ	攻めのボレー②	平行陣にトライ①	サーブ&リターン②	サーブ&リターン②		
	フォームを覚えましょう	後衛同士のラリーの中、前衛がボレーしに行こう	つなぎのボレーを使って試合をしよう	サービスダッシュリターンダッシュに挑戦	2ndサーブや甘いサーブに対してポジションを上げよう		
9週目 5/31(金)～ 6/6(木)	ストロークの復習	雁行陣のストローク	平行陣にトライ②	平行陣vs平行陣①	平行陣へのストローク①	平 行 陣 対 平 行 陣	
	おさらいしましょう	前衛に取られないようにラリーをしよう	アプローチから平行陣を積極的に作ろう	早いテンポの中でコースをコントロールしましょう	高低差を利用して崩しボレーに出よう		
10週目 6/7(金)～ 6/13(木)	ボレーの復習	守りのボレー	平行陣のロブケア	平行陣vs平行陣②	平行陣へのストローク②		
	おさらいしましょう	相手の前衛に攻められた時の対応をしよう	ポジションに気をつけよう	ロブボレーに挑戦しましょう	崩したところからボレー勝負1stボレーを確実に沈めよう		
11週目 6/14(金)～ 6/20(木)	ルールを知ってゲームに挑戦しましょう	雁行陣前衛前後の動き	平行陣vs雁行陣	平行陣vs平行陣③	平行陣vs平行陣①		
		相手を見よう	平行陣を積極的につくろう	ロブカットに挑戦しましょう	センターに低く沈めてチャンスを作ろう		
12週目 6/21(金)～ 6/27(木)	ルールを知ってゲームに挑戦しましょう	試合を楽しもう	試合を楽しもう	試合を楽しもう	平行陣vs平行陣②		
		総復習	総復習	今期身につけた技術を使って試合を楽しみましょう	ベアのポジションを見てセンターを塞げるようにしよう		

休館日 4/8(月)～4/11(木)、6/28(金)～6/30(日)