

2024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
9月末までの目標	基本4ショットのフォームを覚えよう。	ゲームの動きに慣れよう。	ゲームを想定してコントロールしよう。	平行陣を使って試合をしよう。	色んな戦術を使えるようにしよう。
1週目 7/1(月) ～ 7/7(日)	フォアハンドストローク	ストローク①	ストローク①	ストローク①	ストローク①
	ゆっくり大きく振ろう。	ネットミスをなくそう。	深くコントロールしよう。	左右にコントロールしよう。	前後左右にコントロールしよう。
2週目 7/8(月) ～ 7/14(日)	バックハンドストローク	ストローク②	ストローク②	ストローク②	ストローク②
	ゆっくり大きく振ろう。	苦手な方を克服しよう。	球種を覚えよう。	前後にコントロールしよう。	相手に崩されないようなフットワークをしよう。
3週目 7/15(月) ～ 7/21(日)	ボレー練習	ボレー①	攻めのボレー	平行陣繋ぎのボレー	ボレー&スマッシュ
	体とラケットの向きを覚えよう。	フォームの確認をしよう。	前衛もしくはアングルに打とう。	ロブケア出来る位置での返球をしよう。	前の動きをマスターしよう。
4週目 7/22(月) ～ 7/28(日)	サーブ&スマッシュ	ボレー②	ロブ	攻めのボレー	ライジング
	フォームを覚えよう。	コントロールしよう。	相手の前衛に捕まらないように打とう。	深くボレーを打ったら前に詰めて決めよう。	テンポを変えよう。
5週目 7/29(月) ～ 8/4(日)	ストローク練習	リターン	チェンジ	スマッシュ	サーブからの展開
	左右の動きを覚えよう。	サーブに合わせてリターンの位置を変えよう。	チェンジするタイミングを覚えよう	スマッシュを取られた後も考えて動こう。	サーブから相手を崩そう。
6週目 8/5(月) ～ 8/11(日)	ストローク練習	サーブ	サーブ&リターン	足元へのストローク	リターンからの展開
	前後の動きを覚えよう。	ダブルフォルトを減らそう。	立ち位置を変えよう。	詰めてきた相手に対して沈めましょう。	リターンから相手を崩そう。
7週目 8/12(月) ～ 8/18(日)	ボレー練習	ダブルスの立ち位置	繋ぎのボレー①	平行陣に対してストローク	雁行陣対雁行陣
	高い・低いボールを打てるようになろう。	立ち位置を覚えよう。	立ち位置と戻る動きを覚えよう。	足元や頭上を狙ってみましょう。	ストロークから崩してボレーで決めよう。
8週目 8/23(金) ～ 8/29(木)	サーブ&スマッシュ	前衛の動き	繋ぎのボレー②	リターンダッシュ	平行陣対雁行陣①
	フォームを覚えよう。	前衛の動きを覚えよう。	ハイボレーもローボレーも深くコントロールしよう。	相手のセカンドサーブは前に入りましょう。	2人で前に詰めて速いテンポを決めよう。
9週目 8/30(金) ～ 9/5(木)	ストロークの復習	攻撃のボレー	アプローチから平行陣	サービスダッシュ	平行陣対雁行陣②
	おさらい	動いて攻撃的なボレーを打とう。	平行陣の立ち位置を覚えよう。	スピードとコースをコントロールしよう。	沈めたりロブで平行陣側を崩そう。
10週目 9/7(土) ～ 9/13(金)	ボレーの復習	守りのボレー	スマッシュ	平行陣対平行陣①	平行陣対平行陣①
	おさらい	攻撃されたボールを返せるようになろう。	ロブを返せる立ち位置を覚えよう。	速い展開に慣れよう。	アングルやロブを使おう。
11週目 9/14(土) ～ 9/20(金)	ルールを知ってゲームに挑戦しよう。	ペアとの動き	平行陣のポジション	平行陣対平行陣②	平行陣対平行陣②
		味方の位置と自分の位置を把握しよう。	前衛のポジションを覚えよう。	左右や高低差を使って相手を崩そう。	相手の動きを見よう。
12週目 9/21(土) ～ 9/27(金)	ルールを知ってゲームに挑戦しよう。	ゲーム	ゲーム	ゲーム	ゲーム
		今回覚えたものをゲームで使おう。	今回覚えたものをゲームで使おう。	今回覚えたものをゲームで使おう。	今回覚えたものをゲームで使おう。

休館日 8/19(月)～8/22(木)、9/6(金)、9/28(土)～10/3(木)