

2010年1月期 一般各レッスン メインテーマ①(一般クラス)

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8ストロークのフォームをマスターする	ボールに対してしっかり動こう	狙ったところへコントロールする	コートを広く使う	ボールをコントロールして、ポイントを組み立てる
フォーメーション	雁行陣、ベースライン平行陣	雁行陣	雁行陣の完成	雁行陣&平行陣	雁行陣、平行陣
1週目	フォアハンドストロークの基本をマスターする	フォアハンドストロークの基本フォームチェック&左右の動き	デュー・サイド' 雁行陣vs雁行陣 グランドストロークをクロスへコントロールする①	デュー・サイド' 雁行陣vs雁行陣 グランドストロークの打ち分け ①クロスとストレート	デュー・サイド' 雁行陣vs平行陣 センターセオリー① ストローク編
1/5(火)~11(月)	ラケットでサービスをしましょう。	正しいフォームの確認 身体から正しいボールと身体に近いボールへのフットワークを覚えましょう。	フォアハンドストロークを中心に。	クロスへつないで、ストレートに攻める。	平行陣に対してセンター(ミドル)のボールで相手陣形を崩す。
2週目	バックハンドストロークの基本をマスターする	バックハンドストロークの基本フォームチェック&左右の動き	アド・ハンテッジ・サイド' 雁行陣vs雁行陣 グランドストロークをクロスへコントロールする②	アド・ハンテッジ・サイド' 雁行陣vs雁行陣 グランドストロークの打ち分け ②高いボールと低いボール	アド・ハンテッジ・サイド' 雁行陣vs平行陣 センターセオリー② ストローク編
1/12(火)~18(月)	ラケットでサービスをしましょう。	正しいフォームの確認 身体から正しいボールと身体に近いボールへのフットワークを覚えましょう。	バックハンドストロークを中心に。	ボールの軌道を変えよう。	平行陣に対してセンター(ミドル)のボールで相手陣形を崩す。
3週目	フォアボレーの基本をマスターする	フォア・バックボレーの基本フォームチェック&フットワーク	デュー・サイド' 雁行陣vs雁行陣 ボレーをクロス、逆クロスにコントロールする(攻めのボレー)	デュー・サイド' 雁行陣vs雁行陣 ボレーの打ち分け ①左右	デュー・サイド' 雁行陣vs平行陣 チャンスメイク 逆クロスボレー①
1/19(火)~25(月)	アダーサービスをしましょう。	正しいフォームの確認 身体から正しいボールと身体に近いボールへのフットワークを覚えましょう。	相手前衛方向(決めやすい所)に打ちましょう。	コースを変えよう。	センター(ミドル)に打たれたボールを相手の前衛にボレーで返球されないように逆クロスに運球して相手を外へ追い出す。
4週目	バックボレーの基本をマスターする	フォア・バックハンドストローク 強いボール、強いボールを正確に打ち返す	アド・ハンテッジ・サイド' 雁行陣vs雁行陣 ボレーをストレートにコントロールする(守りのボレー)	アド・ハンテッジ・サイド' 雁行陣vs雁行陣 ボレーの打ち分け ②長短	アド・ハンテッジ・サイド' 雁行陣vs平行陣 チャンスメイク 逆クロスボレー②
1/26(火)~2/1(月)	アダーサービスをしましょう。	ラケットを引いてから前後に動くことを覚えましょう。	決めるにボール(強い、強い)、相手後衛から来た時は後衛に運球してつなぎましょう。	長くつないで短いボールを活かそう。	センター(ミドル)に打たれたボールを相手の前衛にボレーで返球されないように逆クロスに運球して相手を外へ追い出す。
5週目	レディポジションからフォア、バックハンドストロークの基本をマスターする	スマッシュの基本フォームチェック&フットワーク	デュー・サイド' 雁行陣vs雁行陣 スマッシュをストレート、クロスにコントロールする	デュー・サイド' 雁行陣vs雁行陣 スマッシュの打ち分け	デュー・サイド' 雁行陣vs平行陣 決めのコース① ボレー編
2/2(火)~8(月)	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう。	正しいフォームの確認 少し後ろに下がって打つ動きを覚えましょう。	身体の向きに気をつけよう。	スマッシュでのつなぎと攻めを覚えよう。	弾いてきたボールはダウン・ザ・ラインに返ってきたボールはアングルに打ってポイントを取る。
6週目	レディポジションからフォア、バックボレーの基本をマスターする	ゲームに挑戦	アド・ハンテッジ・サイド' 雁行陣vs雁行陣 雁行陣ダブルゲーム形式	アド・ハンテッジ・サイド' 雁行陣vs雁行陣 サービス センター・ワイドの打ち分け	アド・ハンテッジ・サイド' 雁行陣vs平行陣 決めのコース② ボレー編
2/9(火)~15(月)	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう。	基本8ストロークを使ってゲームをしましょう。	前衛の動きをマスターしよう。	サービスのコントロールをつけよう。	弾いてきたボールはダウン・ザ・ラインに返ってきたボールはアングルに打ってポイントを取る。

2010年1月期 一般各レッスン メインテーマ②(一般クラス)

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
7週目	スマッシュの基本をマスターする	アド・ハンテッジ・サイド' ストロークをクロスへコントロールする	デュー・サイド' 雁行陣vs雁行陣 サービスマッシュをクロスにコントロールする	デュー・サイド' 雁行陣vs雁行陣 ゲーム形式 雁行陣	デュー・サイド' 雁行陣vs平行陣 雁行陣側のボレー①
2/16(火)~22(月)	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう。	クロスに正面を向いて構えましょう。そして、打ったらポジションを戻しましょう。	スプリットステップのタイミングを覚えてテイクバックを早くしよう。	雁行陣を再度確認!	後衛がセンターへチャンスメイク、ボレーが弾いたので前衛がボレーを打てよう。
8週目	フォア、バックハンドストローク フットワークの基本をマスターする	デュー・サイド' サービスマッシュをマスターする①	アド・ハンテッジ・サイド' 雁行陣vs雁行陣 ミニプライベートで課題を克服する	アド・ハンテッジ・サイド' 雁行陣vs平行陣 アプローチの球種を打ち分ける	アド・ハンテッジ・サイド' 雁行陣vs平行陣 雁行陣側のボレー②
2/23(火)~3/1(月)	レディポジションからサービスをしましょう。	1st, 2ndサービスをリターンしよう。スプリットステップのタイミングを覚えよう。	お好きなショットを練習しましょう!	状況にあったボールを選択して前へ出よう。	後衛がセンターへチャンスメイク、ボレーが弾いたので前衛がボレーを打てよう。
9週目	フォア、バックハンド・ボレー フットワークの基本をマスターする	アド・ハンテッジ・サイド' サービスマッシュをマスターする②	デュー・サイド' 雁行陣vs雁行陣 ボレーに挑戦	デュー・サイド' 雁行陣vs平行陣 アプローチ後のネットプレー 平行陣	デュー・サイド' 雁行陣vs平行陣 ストロークの自作自演①
3/2(火)~8(月)	レディポジションからサービスをしましょう。	1st, 2ndサービスをリターンしよう。スプリットステップのタイミングを覚えよう。	思い切った動きを大切にしよう。	ファーストボレーからチャンスがくるまでのつなぎのボレー。	センター(ミドル)に打たれたボールが弾いてきたが、ボレーができなかったので、高い打点でもう一度センター(ミドル)に打ち込み、ポイントを取る。
10週目	フォア、バックハンド・リターンの基本をマスターする	デュー・サイド' 雁行陣ダブルゲーム形式 前衛のお仕事	アド・ハンテッジ・サイド' 雁行陣vs雁行陣 雁行陣ダブルゲーム形式	アド・ハンテッジ・サイド' 雁行陣vs平行陣 平行陣での攻撃	アド・ハンテッジ・サイド' 雁行陣vs平行陣 ストロークの自作自演②
3/11(木)~17(水)	レディポジションからサービスをしましょう。	前衛の前衛の動き&攻撃を覚えよう。	雁行陣を完成させよう。	ネットをとってから攻めるパターンを練習。	センター(ミドル)に打たれたボールが弾いてきたが、ボレーができなかったので、高い打点でもう一度センター(ミドル)に打ち込み、ポイントを取る。
11週目	基本ストローク、ボレー、スマッシュ 総復習	アド・ハンテッジ・サイド' 雁行陣ダブルゲーム形式 後衛のお仕事	デュー・サイド' 雁行陣vs平行陣 平行陣にチャレンジ!	デュー・サイド' 雁行陣vs平行陣 ネットプレーに対するストローク	デュー・サイド' & アド・ハンテッジ・サイド' サービスマッシュからプレースメント
3/18(木)~24(水)	レディポジションからサービスをしましょう。	ストレートにロブが上がったら、後衛が動いてカバーしよう。	積極的にアプローチして、ネットに出よう。	ネットをとられた所からの切りかえしの練習。	スプリットステップ後、余裕を持ってボレーをし、サービスマッシュの中で構える。
12週目	ダブルゲームにチャレンジ	総合練習 & ダブルゲーム	総合練習 & ダブルゲーム	総合練習 & ゲーム形式	総合練習 & ゲーム形式
3/25(木)~31(水)	ルール、マナーも覚えよう	楽しく試合しましょう。ルール、マナーも覚えよう。	ポジション、ルール、マナーを覚えよう。	自分のプレースタイルで...	パートナーとダブルゲームを楽しみましょう。