

# 2018年10月期 一般各レッスン メインテーマ (一般クラス)

| クラス   | はじめて  | 初級                    | 初中級                                      | 中級  |
|---|---|-----------------------|--|---|
| 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 VS 雁行陣                               | 平行陣ベース                                      |
| <b>1週目</b>  | フォアハンドストロークの<br>基本をマスターする                   | F・Bストロークの<br>フォームチェック | デュース・サイド<br>ストロークの打ち分け<br>クロス!ストレート!①    | デュース・サイド<br>平行陣後衛の<br>繋ぎのポレー①               |
| 9月29日(土) 30日(日)<br>10月1日(月) 5日(金)<br>9日(火) 10日(水)<br>11日(木) | ワンバウンドでサービスを<br>しましょう                       | ラリー中の<br>レディポジションを確実に | 相手に見破られないように                             | 平行陣とは?<br>縦割りの説明                            |
| <b>2週目</b>  | バックハンドストロークの<br>基本をマスターする                   | F・Bストロークの<br>フォームチェック | アドバンテージ・サイド<br>ストロークの打ち分け<br>クロス!ストレート!② | アドバンテージ・サイド<br>平行陣後衛の<br>繋ぎのポレー①            |
| 6日(土) 7日(日)<br>8日(月) 12日(金)<br>16日(火) 17日(水)<br>18日(木)      | ワンバウンドでサービスを<br>しましょう                       | ラリー中の<br>レディポジションを確実に | 相手に見破られないように                             | 平行陣とは?<br>縦割りの説明                            |
| <b>3週目</b>  | フォアポレーの基本を<br>マスターする                        | スマッシュの<br>フォームチェック    | デュース・サイド<br>ポーチポレーに挑戦①                   | デュース・サイド<br>平行陣の攻めパターン①                     |
| 13日(土) 14日(日)<br>19日(金) 22日(月)<br>23日(火) 24日(水)<br>25日(木)   | アンダーサービスをしましょう                              | ステップからのターン            | 斜めの動きから<br>タイミングよく出る                     | 後衛は浮いたボールを<br>ストレートへ                        |
| <b>4週目</b>  | バックポレーの基本を<br>マスターする                        | F・Bポレーの<br>フォームチェック   | アドバンテージ・サイド<br>ポーチポレーに挑戦②                | アドバンテージ・サイド<br>平行陣の攻めパターン②                  |
| 20日(土) 21日(日)<br>26日(金) 29日(月)<br>30日(火) 31日(水)<br>11月1日(木) | アンダーサービスをしましょう                              | ラリー中の<br>ステップを確実に     | 斜めの動きから<br>タイミングよく出る                     | 後衛は浮いたボールを<br>ストレートへ                        |
| <b>5週目</b>  | レディポジションからフォア、<br>バックハンドストロークの<br>基本をマスターする | F・Bポレーの<br>フォームチェック   | デュース・サイド<br>リターン①                        | デュース・サイド<br>アプローチからの平行陣①                    |
| 10月27日(土) 28日(日)<br>2日(金) 5日(月)<br>6日(火) 7日(水)<br>8日(木)     | ラケットを担いだ位置から<br>サービスをしましょう                  | ラリー中の<br>ステップを確実に     | 1stサーブ、2ndサーブの<br>サーバー側前衛ポジション           | 正しいポジションを覚える、<br>声掛ける                       |
| <b>6週目</b>  | レディポジションから<br>フォア、バックポレーの<br>基本をマスターする      | ゲーム練習①                | アドバンテージ・サイド<br>リターン②                     | アドバンテージ・サイド<br>アプローチからの平行陣②                 |
| 3日(土) 4日(日)<br>9日(金) 12日(月)<br>13日(火) 14日(水)<br>15日(木)      | ラケットを担いだ位置から<br>サービスをしましょう                  | ダブルスの基礎<br>前衛の見る方向    | 1stサーブ、2ndサーブの<br>サーバー側前衛ポジション           | 正しいポジションを覚える、<br>声掛ける                       |
| <b>7週目</b>  | スマッシュの基本を<br>マスターする                         | ゲーム練習②                | デュース・サイド<br>繋ぎのポレー<br>ロー・ハーフ①            | デュース・サイド (平行陣側)<br>前衛のロブカットからの<br>ポジション①    |
| 10日(土) 11日(日)<br>16日(金) 19日(月)<br>20日(火) 21日(水)<br>22日(木)   | ラケットを担いだ位置から<br>サービスをしましょう                  | ダブルスの基礎<br>前衛の見る方向    | サービスライン一歩前から<br>ラリーする                    | ペアの状況を把握する                                  |
| <b>8週目</b>  | フォア、バックハンド<br>ストローク フットワークの<br>基本をマスターする    | スピードのコントロール①          | アドバンテージ・サイド<br>繋ぎのポレー<br>ロー・ハーフ②         | アドバンテージ・サイド (平行陣側)<br>前衛のロブカットからの<br>ポジション② |
| 17日(土) 18日(日)<br>23日(金) 26日(月)<br>27日(火) 28日(水)<br>29日(木)   | レディポジションから<br>サービスをしましょう。                   | クロスハ山なりの<br>ボールを覚える   | サービスライン一歩前から<br>ラリーする                    | ペアの状況を把握する                                  |
| <b>9週目</b>  | フォア、バックポレー<br>フットワークの<br>基本をマスターする          | スピードのコントロール②          | デュース・サイド<br>スピードのコントロール①                 | デュース・サイド (雁行陣側)<br>足元への<br>ストロークからの展開①      |
| 24日(土) 30日(金)<br>12月2日(日) 3日(月)<br>4日(火) 5日(水)<br>6日(木)     | レディポジションから<br>サービスをしましょう。                   | クロスハ山なりの<br>ボールを覚える   | ストロークのスピードの<br>コントロール                    | クロス、センター、<br>ロブで緩急を                         |
| <b>10週目</b>   | フォア、バックハンド<br>リターンの基本を<br>マスターする            | 攻めのポレー①               | アドバンテージ・サイド<br>スピードのコントロール②              | アドバンテージ・サイド (雁行陣側)<br>足元への<br>ストロークからの展開②   |
| 1日(土) 7日(金)<br>9日(日) 10日(月)<br>11日(火) 12日(水)<br>13日(木)      | レディポジションから<br>サービスをしましょう。                   | 前衛の前後の動きを覚える          | ストロークのスピードの<br>コントロール                    | クロス、センター、<br>ロブで緩急を                         |
| <b>11週目</b>   | フォア、バックハンド<br>リターンの基本を<br>マスターする            | 攻めのポレー②               | デュース・サイド<br>ストレート雁行陣①                    | デュース・サイド<br>雁行陣側からポーチ①                      |
| 8日(土) 16日(日)<br>17日(月) 18日(火)<br>19日(水) 20日(木)<br>21日(金)    | レディポジションから<br>サービスをしましょう。                   | 前衛の前後の動きを覚える          | ロブチェンジを覚える                               | センターへのチャンスメイク<br>からポーチ!                     |
| <b>12週目</b>   | 基本ストローク、ポレー、<br>スマッシュ<br>総復習                | ゲーム練習・総復習             | アドバンテージ・サイド<br>ストレート雁行陣②                 | アドバンテージ・サイド<br>雁行陣側からポーチ②                   |
| 22日(土) 23日(日)<br>24日(月) 25日(火)<br>26日(水) 27日(木)<br>28日(金)   | テニスのルール、<br>マナーを覚えましょう                      | ゲームのルール、<br>マナーを覚えよう  | ロブチェンジを覚える                               | センターへのチャンスメイク<br>からポーチ!                     |