

2024年10月期 一般レッスン

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	基本ショットのフォームをマスターする	ダブルスの動きを覚えよう	順行陣から平行陣にチャレンジ	平行陣対順行陣	総合戦術
フォーメーション	順行陣	順行陣	順行陣完成&平行陣に挑戦	順行陣、平行陣	平行陣対平行陣
1週目	フォアハンドストローク	ストローク①	ストローク ボールの軌道を意識	平行陣に対して ストロークのコントロール①	ストローク強化①
10/14(金)~10(木)	ゆっくり大きく振る	打ちやすい高さで打てるようにする	相手の前衛に取られないようにコントロール 「前後の動きの復習」	準備を早くしよう	テンプで相手を崩せるように
2週目	バックハンドストローク	ストローク②	ストロークのコントロール 前衛に決めてもらおう①	平行陣に対して ストロークのコントロール②	ストローク強化②
10/11(金)~17(木)	ゆっくり大きく振る	準備を早くして打ちやすい姿勢で打つ	ボーチにチャレンジ	平行陣に対してのコントロール	スピン、スライスで相手を崩す
3週目	ボレー練習	ネットプレー①	ストロークのコントロール 前衛に決めてもらおう②	平行陣発ぎのボレー①	ボレー強化①
10/18(金)~24(木)	体とラケットの向きを覚える	攻めのボレー・スマッシュを打てるようにする	ボーチにチャレンジ	深く・攻めの判断	ファーストボレーを確実に
4週目	サーブ&スマッシュ	ネットプレー②	発ぎのボレー①	平行陣発ぎのボレー②	ボレー強化②
10/25(金)~31(木)	フォームを覚える	体の向き、ポジションを覚える	平行陣のポジションを覚える	深く・攻めの判断	ボールを浮かせないように
5週目	ストローク練習	ストローク①	発ぎのボレー②	アプローチからのボレー①	ドロップ
11/1(金)~7(木)	左右の動きを覚える	外側のボールを斜めにコントロールする	平行陣のポジションを覚える	タイミングよくステップをし1stボレーを確実に返球	ボレーでドロップを使って相手を崩す
6週目	ストローク練習	ストローク②	アプローチショット	アプローチからのボレー②	スマッシュ
11/8(金)~14(木)	前後の動きを覚える	内側のボールを斜めにコントロールする	アプローチショットを打った後のポジションを覚える	深くコントロール	深いロブへの対応
7週目	ボレー練習	ネットプレー	ロブからのストレート展開①	サーブ&リターン	平行陣対順行陣 (平行陣側)
11/15(金)~21(木)	高い・低いボールの練習	発ぎのボレーを覚える	ロブを使ってストレート展開にチャレンジ	深さを重視したサーブ 確実に返球するリターン	順行陣に対するボレー
8週目	サーブ&スマッシュ	前衛の前後の動き	ロブからのストレート展開②	サーブからの平行陣	平行陣対順行陣 (順行陣側)
11/22(金)~28(木)	フォームを覚える	体の向き、ポジションを覚える	ロブを使ってストレート展開にチャレンジ	コースの打ち分け	平行陣に対するストローク
9週目	ストロークの復習	ロブ	ロブの処理①	リターンからの平行陣	平行陣対平行陣①
11/29(金)~12/5(木)	おさらい	前衛に取られないように高さをつけて打つ	ロブに対してショットを判断する	ブロックリターン	早いテンプに慣れる
10週目	ボレーの復習	ネットプレー	ロブの処理②	平行陣対順行陣① (順行陣側)	平行陣対平行陣②
12/6(金)~12(木)	おさらい	ポジションによって打つボレーの意識を覚える	返球後のポジションを覚える	ストロークの打ち分けからの展開	相手を崩す
11週目	ゲームに挑戦	前衛の前後の動き	サーブ&リターン	平行陣対順行陣② (平行陣側)	総復習①
12/13(金)~19(木)	ルールを覚える	体の向き、ポジションを覚える	相手のサーブのスピードに合わせてポジションを取る	ボレーの打ち分けからの展開	試合でチャレンジ
12週目	ゲームに挑戦	総復習	総復習	総復習	総復習②
12/20(金)~26(木)	ルールを覚える	試合を楽しむ	試合を楽しむ	試合を楽しむ	試合を楽しむ