

2018年度上半期 ジップテニスアリーナ大宮 レッスンテーマ

スクールスローガン『楽しみながら、ゲームにつながるテニスを習得しましょう!』

2018年4月1日

	はじめてクラス	初級クラス	初中級クラス	中級クラス	上級クラス
到達目標	ショットの基本を習得してラリーを続けましょう!	各ショットの安定させてダブルスを覚えましょう!	各ショットを応用して雁行陣から並行陣へ	各ショットを強化して並行陣をマスターしよう!	状況に応じたプレーと様々なダブルス戦術を覚え勝ちを目指しましょう!
1週目	ストローク① フォアハンドとバックハンド	ストローク① ストロークの安定	ストローク① アプローチショット	ストローク① 回転とスピードコントロール	ストローク① 回転系ショット
2週目	ストローク② フットワークとスタンス	ネットプレー① ボレーの安定	ネットプレー① つなぎのボレー	ネットプレー① 深さのコントロール	ネットプレー① ポーチボレー
3週目	ストローク③ ストロークでラリー	サーブ&スマッシュ サーブとスマッシュの安定	サーブ&スマッシュ コースの打ち分け	サーブ サービスダッシュにトライ	サーブ&リターン 回転系サーブとその返球
4週目	ボレー① フォアハンドとバックハンド	ゲーム練習① 雁行陣にチャレンジしよう	ゲーム練習① 並行陣にチャレンジしよう	ゲーム練習① 並行陣で先に攻めましょう	実践練習① 雁行陣 vs 雁行陣
5週目	ボレー② ボレーでラリー	ストローク② コースの打ち分け	ストローク② 回転系ストローク	ストローク② ライジングショット or ロブ	ストローク② アプローチショット
6週目	スマッシュ スマッシュの基礎	ネットプレー② コースの打ち分け	ネットプレー② ローボレーとチャンスボレー	ネットプレー② カットボレーとスマッシュ	ネットプレー② 並行陣でのボレー&スマッシュ
7週目	サーブ① サーブの基礎	サーブ&リターン サーブをクロスに返球	サーブ&リターン スライスサーブとその返球	リターン リターンダッシュにトライ	サーブ&リターン サービスダッシュとその返球
8週目	レシーブ レシーブの基礎	ゲーム練習② 雁行陣でポイントを決めよう	ゲーム練習② 並行陣でポイントを決めよう	ゲーム練習② 並行陣 vs 並行陣	実践練習② 並行陣 vs 雁行陣
9週目	総合練習 苦手ショットを克服しよう	ストローク③ ロブとその対応	ストローク③ ロブとパッシングショット	ストローク③ ストレートアタックからの展開	ストローク① パッシングショット
10週目	実践練習① ルールを覚えよう	ネットプレー③ 前衛の動き	ネットプレー③ ハイボレー	ネットプレー③ ローボレーとハーフボレー	サーブ&リターン リターンダッシュ
11週目	実践練習② 全てのショットを使ってみよう	実践練習① 雁行陣での状況判断	実践練習① 並行陣のポジショニング確認	実践練習① 並行陣での状況判断	実践練習③ 並行陣 vs 並行陣
12週目	実践練習③ サーブからゲーム	実践練習② 雁行陣をマスターしよう	実践練習② 並行陣に慣れましょう	実践練習② 並行陣をマスターしよう	実践練習④ 戦術を組み立てよう
13週目	～テーマは当日のお楽しみ～				

※当日の人数やお客様の状況によりレッスン内容が大幅に変更になる場合も御座いますので予めご了承下さい。