

2020年10月期 一般各レッスン メインテーマ①(一般クラス)



テニススクール・ノア岡山

クラス	はじめてクラス	初級クラス	初中級クラス	中級クラス
1週目 9/30(水)~10/6(火)	フォアハンドストロークにチャレンジ	ストローク	ストローク -コースの打ち分け-	ストローク
	きれいなフォームを覚えよう	打つタイミングを大切に	ストレート、クロスと打ち分けよう	素早い構えからコースを隠す
2週目 10/7(水)~10/13(火)	バックハンドストロークにチャレンジ	ストローク	ストローク -軌道を変えよう-	ストローク
	きれいなフォームを覚えよう	フットワークを意識しよう	空間を上手く使おう	アプローチにバリエーションを
3週目 10/14(水)~10/20(火)	フォアボレーにチャレンジ	ボレー	ボレー -ラケットの動き-	ボレー
	きれいなフォームを覚えよう	打つタイミングを大切に	狙いたいコースに真っすぐ飛ばそう	ボレストをレベルアップさせよう
4週目 10/21(水)~10/27(火)	バックボレーにチャレンジ	ボレー	ボレー -足の動き-	ボレー
	きれいなフォームを覚えよう	フットワークを意識しよう	打った後のフットワーク	ドライブボレーの使い方
5週目 10/28(水)~11/3(火)	ストローク~構えからボールの打ち終わりまで~	サーブ	ボレスト -ストローク編-	サーブ
	正しいフットワークを覚えよう	確実に入るように	コンパクトに返す事を心掛けよう	実践的なスライスサーブ
6週目 11/4(水)~11/10(火)	ボレー~構えからボールの打ち終わりまで~	サーブ	ボレスト -ボレー編-	ゲーム形式
	正しいフットワークを覚えよう	キレイなフォームで打てるように	ストロークの方へしっかりコントロール	思い切った並行陣

2020年10月期 一般各レッスン メインテーマ②(一般クラス)



テニススクール・ノア岡山

クラス	はじめてクラス	初級クラス	初中級クラス	中級クラス
7週目 11/11(水)~11/17(火)	スマッシュ・サーブにチャレンジ	ゲームでのストローク	アプローチ -クロスに打つ-	ポレー
	きれいなフォームを覚えよう	トップスピんにチャレンジ	甘いボールは打って前に出してみよう	ローポレーをロブポレーで
8週目 11/18(水)~11/24(火)	スマッシュ・サーブにチャレンジ	ゲームでのストローク	ドロップポレー -タッチセンス-	ポレー
	きれいなフォームを覚えよう	ストレートアタック	何度も繋げず、先に決めよう	あげられてもハイポレーでひろう
9週目 11/25(水)~12/1(火)	簡単なラリーを覚えよう	ゲームでのポレー	アプローチ -ストレートに打つ-	ストローク
	リズムとタイミングが大切です。	空いてるコースにコントロール	ロブを使って形勢逆転を狙おう	攻めるスライス
10週目 12/2(水)~12/8(水)	簡単なラリーを覚えよう	ゲーム形式	ハイポレー -守り編-	ストローク
	リズムとタイミングが大切です。	後衛(相手を動かしましょう)	落とさずにロブでカットしてみよう	ドロップショットの使いどころ
11週目 12/9(水)~12/15(火)	ゲーム	ゲーム形式	リターン -サービスダッシュ-	サーブ
	テニスの簡単なルールを覚えよう	前衛(前後の動き)	リターンから相手にプレッシャーをかけよう	ボディサーブで踏み込ませない
12週目 12/16(水)~12/22(火)	総復習	ゲーム形式	サーブ -サービスダッシュ-	ゲーム形式
	覚えているか確認しよう	ポジションチェンジ	サーブから相手にプレッシャーをかけよう	並行陣にプレッシャーをかける
13週目 12/23(水)~12/29(火)	総復習	ゲーム形式	形式三昧	ゲーム形式
	覚えているか確認しよう	総復習	たくさん形式、ゲームで試してみよう!	実践あるのみ