

2022年4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	初心者クラス	初級クラス	初中級クラス	中級クラス
1週目 4/2(土)~4/8(金)	ラリー	ストローク	ストローク	ボレスト ーストローク編ー
	体の使い方を覚えよう	力が伝わるボールの捉え方とは	クロス・ストレートに打ち分けよう	ロングラリーとの違い
2週目 4/9(土)~4/15(金)	ラリー	ストローク	ストローク	ボレスト ーストローク編ー
	力の伝え方を覚えよう	振りきるという事とは	下半身を安定させる	低い軌道でコントロール
3週目 4/21(木)~4/27(水)	フォアハンドストローク	ポジション	ボレー	ボレスト ーボレー編ー
	グリップの持ち方を覚えよう	ラリーを続けるには立つ位置も大切	狙った所にコントロール	力任せで打たない
4週目 4/28(木)~5/4(水)	バックハンドストローク	リターン	ボレー	ボレスト ーボレー編ー
	グリップの持ち方を覚えよう	リターンからラリーまでの流れ	チャンスは前に詰める	ネットから離れても狙った所に
5週目 5/5(木)~5/11(水)	ストローク	サーブ	スマッシュ	サーブ
	フットワークを覚えよう	力が伝わるボールの捉え方とは	クロスにコントロール	勢いのあるスライスサーブ
6週目 5/12(木)~5/18(水)	フォアボレー	ゲーム形式	サーブ	リターン
	グリップの持ち方を覚えよう	コースの狙いどころ	フラットで速さを出す	臨機応変な対応

2022年4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	初心者クラス	初級クラス	初中級クラス	中級クラス
7週目 5/19(木)~5/25(水)	バックボレー	ボレー	アプローチ	アプローチ
	グリップの持ち方を覚えよう	ハイボレー	打った後のポジション	フォアスライス
8週目 5/26(木)~6/1(水)	ボレー	ボレー	ファーストボレー	アプローチ
	フットワークを覚えよう	ミドルボレー	足元に沈められてもミスしない	バックスライス
9週目 6/2(木)~6/8(水)	サーブ	ボレーでのラリー	ゲームでのストローク	ボレー
	ボールを投げる動作、感覚を覚えよう	のんびりしている暇はありません	ロブを使って相手を動かす	決める際のボレー
10週目 6/9(木)~6/15(水)	スマッシュ	スマッシュ	ゲームでのボレー	サーブ&ボレー
	ボールを投げる動作、感覚を覚えよう	ボールとの距離感を掴もう	ハイボレーを丁寧に	前に出て、プレッシャーを
11週目 6/16(木)~6/22(水)	ゲーム	サーブスリターン	ゲーム形式	ゲーム形式
	テニスの簡単なルールを覚えよう	すべてはそこから始まります	雁行陣対並行陣	並行陣 対 雁行陣
12週目 6/23(木)~6/29(水)	ゲーム	ゲーム形式	ゲーム形式	ゲーム形式
	テニスの簡単なルールを覚えよう	状況を理解しよう	雁行陣対並行陣	実践あるのみ