

2022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	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 10/5(水)~10/11(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	ストローク
	きれいなフォームを覚えよう	クロスでラリー	コースの打ち分け	ライジングでテンポを早く
2週目 10/12(水)~10/18(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	ストローク
	きれいなフォームを覚えよう	軌道を変えてクロスでラリー	コースの打ち分け	ライジングでテンポを早く
3週目 10/19(水)~10/25(火)	ストローク~構えから打ち終わりまで~	ボレー	ボレー	ボレー
	正しいフットワークを覚えよう	ネットの近い所	狙った所にコントロール	ステップでタイミングを合わせる
4週目 10/26(水)~11/1(火)	フォアボレーにチャレンジ	ボレー	ボレー	ボレー
	きれいなフォームを覚えよう	ネットの遠い所	狙った所にコントロール	ステップでタイミングを合わせる
5週目 11/2(水)~11/8(火)	バックボレーにチャレンジ	サーブ	スライス(ストローク)	サーブ&ボレー
	きれいなフォームを覚えよう	まずはコントロール	スライスの形を覚えよう	コースを狙って、素早くポジションに
6週目 11/9(水)~11/15(火)	ボレー~構えから打ち終わり~	サーブ	スライス(ストローク)	サーブ&ボレー
	正しいフットワークを覚えよう	ファーストは、スピードを出してみよう	スライスの形を覚えよう	コースを狙って、素早くポジションに

2022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	初心者クラス	初級クラス	初中級クラス	
7週目 11/16(水)~11/22(火)	スマッシュにチャレンジ	後衛のポジション	サーブ	センターセオリー
	きれいなフォームを覚えよう	クロスでラリー	安定したセカンドサーブ	迷ったらセンターに打つ!
8週目 11/23(水)~11/29(火)	サーブにチャレンジ	後衛のポジション	サーブ	センターセオリー
	きれいなフォームを覚えよう	ボールの配球	安定したセカンドサーブ	迷ったらセンターに打つ!
9週目 11/30(水)~12/6(火)	簡単なラリーを覚えよう	前衛のポジション	リターン	ハイボレー
	ストローク側	攻守の動き	しっかりとクロスに返球	浮いたボールを力強く
10週目 12/7(水)~12/13(火)	簡単なラリーを覚えよう	前衛のポジション	リターン	ハイボレー
	ボレー側	チェンジ	しっかりとクロスに返球	浮いたボールを力強く
11週目 12/14(水)~12/20(火)	ゲーム	ゲーム形式	ゲーム形式	アプローチ(スライス)
	テニスの簡単なルールを覚えよう	覚えた事をやってみよう	色々な球種を使ってみよう	回転量とボールの伸び
12週目 12/21(水)~12/27(火)	総復習	ゲーム形式	ゲーム形式	アプローチ(スライス)
	覚えているか確認しよう	覚えた事をやってみよう	色々な球種を使ってみよう	回転量とボールの伸び