

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 |