## 2024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

| 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 | ストローク | ストローク | ストローク | ストローク |
| 詳細 | フォアハンドストロークにチャレンジ | 距離感を覚えよう（ファハンド中心） | ライジング　リズムを覚えよう | ボールに緩急を付けて相手を惑わせよう |
| 2週目 | ストローク | ストローク | ストローク | ストローク |
| 詳細 | バックハンドストロークにチャレンジ | 距離感を覚えよう（バックハンド中心） | ライジング　打点を覚えよう | 打つコースがバレないように打ち分けよう |
| 3週目 | ボレー | ボレー | ローボレー | ハーフボレー |
| 詳細 | フォアハンドボレーにチャレンジ | ネット近くで攻めよう | 打点を覚えよう | リズムと打点を覚えよう |
| 4週目 | ボレー | ボレー | ローボレー | ハーフボレー |
| 詳細 | バックハンドボレーにチャレンジ | ネットから離れた場所で繋げよう | 回転をかけてボールを持ち上げよう | 深さをコントロールしよう |
| 5週目 | ゲームweak | ゲーム形式 | ゲーム形式 | ゲーム形式 |
| 詳細 | 覚えたショットでゲームにチャレンジ | 基本の立ち位置と動きを覚えよう | 並行陣にチャレンジ　基本の立ち位置を覚えよう | 並行陣　前後の入れ替わりをマスターしよう |
| 6週目 | ゲームweak | ゲーム形式 | ゲーム形式 | ゲーム形式 |
| 詳細 | 覚えたショットでゲームにチャレンジ | ポーチに挑戦 | 並行陣にチャレンジ　チャンスを決めていこう | コースを変えてポイントを取ろう |

## 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

| 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 | スマッシュ | スマッシュ | スマッシュ・ハイボレー | スマッシュ・ハイボレー |
| 詳細 | スマッシュにチャレンジ | 距離感を覚えよう | 深いロブ返球しよう | 回転を加えて安定感をあげよう |
| 8週目 | サーブ | スマッシュ | スマッシュ・ハイボレー | スマッシュ・ハイボレー |
| 詳細 | サーブにチャレンジ | 打点を覚えよう | 浅いボールに角度をつけよう | 角度を打ち分けポイントを取ろう |
| 9週目 | ストローク | サーブ | サーブ | サーブ&ボレー |
| 詳細 | フットワークを覚えよう | トス安定させよう | トス安定させよう | 前に出やすいサーブを身につけよう |
| 10週目 | ボレー | サーブ | サーブ | サーブ&ボレー |
| 詳細 | フットワークを覚えよう | 打点を覚えよう | 回転系サーブを覚えよう | ファーストボレーの精度をあげよう |
| 11週目 | ゲームweak | ゲーム形式 | ゲーム形式 | ゲーム形式 |
| 詳細 | 覚えたショットでゲームにチャレンジ | サーブからのゲーム　スタート位置を覚えよう | アプローチから並行陣に出よう | サービスダッシュに挑戦 |
| 12週目 | ゲームweak | ゲーム形式 | ゲーム形式 | ゲーム形式 |
| 詳細 | 覚えたショットでゲームにチャレンジ | サーブからのゲームに慣れよう | 積極的に並行陣に出ていこう | 速い展開で並行陣になろう |