

2024年10月期（10・11・12月）

一般レッスンテーマ

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	上級クラス
12月末までの目標	基本ショットのフォームをマスターする	ダブルスの動きを覚えよう	雁行陣から平行陣にチャレンジ	平行陣対雁行陣	総合戦術
1週目	フォアハンドストローク	ストローク①	ストロークボールの軌道を意識	平行陣に対してストロークのコントロール①	ストローク強化①
	ゆっくり大きく振る	打ちやすい高さで打てるようにする	相手の前衛に取られないようにコントロール ～前後の動きの復習～	準備を早くしよう	テンポで相手を崩せるように
2週目	バックハンドストローク	ストローク②	ストロークのコントロール前衛に決めてもらおう①	平行陣に対してストロークのコントロール②	ストローク強化②
	ゆっくり大きく振る	準備を早くして打ちやすい態勢で打つ	ポーチにチャレンジ	平行陣に対してのコントロール	スピン、スライスで相手を崩す
3週目	ボレー練習	ネットプレー①	ストロークのコントロール前衛に決めてもらおう②	平行陣繋ぎのボレー①	ボレー強化①
	体とラケットの向きを覚える	攻めのボレー・スマッシュを打てるようにする	ポーチにチャレンジ	繋ぐ・攻めの判断	ファーストボレーを確実に
4週目	サーブ&スマッシュ	ネットプレー②	繋ぎのボレー①	平行陣繋ぎのボレー②	ボレー強化②
	フォームを覚える	体の向き、ポジションを覚える	平行陣のポジションを覚える	繋ぐ・攻めの判断	ボールを浮かせないように
5週目	ストローク練習	ストローク①	繋ぎのボレー②	アプローチからのボレー①	ドロップ
	左右の動きを覚える	外側のボールを斜めにコントロールする	平行陣のポジションを覚える	タイミングよくステップをし1stボレーを確実に返球	ボレーでドロップを使って相手を崩す
6週目	ストローク練習	ストローク②	アプローチショット	アプローチからのボレー②	スマッシュ
	前後の動きを覚える	内側のボールを斜めにコントロールする	アプローチショットを打った後のポジションを覚える	深くコントロール	深いロブへの対応
7週目	ボレー練習	ネットプレー	ロブからのストレート展開①	サーブ&リターン	平行陣対雁行陣（平行陣側）
	高い・低いボールの練習	繋ぎのボレーを覚える	ロブを使ってストレート展開にチャレンジ	深さを重視したサーブ 確実に返球するリターン	雁行陣に対するボレー
8週目	サーブ&スマッシュ	前衛の前後の動き	ロブからのストレート展開②	サーブからの平行陣	平行陣対雁行陣（雁行陣側）
	フォームを覚える	体の向き、ポジションを覚える	ロブを使ってストレート展開にチャレンジ	コースの打ち分け	平行陣に対するストローク
9週目	ストロークの復習	ロブ	ロブの処理①	リターンからの平行陣	平行陣対平行陣①
	おさらい	前衛に取られないように高さをつけて打つ	ロブに対してショットを判断する	ブロックリターン	早いテンポに慣れる
10週目	ボレーの復習	ネットプレー	ロブの処理②	平行陣対雁行陣①（雁行陣側）	平行陣対平行陣②
	おさらい	ポジションによって打つボレーの種類を変える	返球後のポジションを覚える	ストロークの打ち分けからの展開	相手を崩す
11週目	ゲームに挑戦	前衛の前後の動き	サーブ&リターン	平行陣対雁行陣②（平行陣側）	総復習①
	ルールを覚える	体の向き、ポジションを覚える	相手のサーブのスピードに合わせてポジションを取る	ボレーの打ち分けからの展開	試合でチャレンジ
12週目	ゲームに挑戦	総復習	総復習	総復習	総復習②
	ルールを覚える	試合を楽しむ	試合を楽しむ	試合を楽しむ	試合を楽しむ