

2021年度下半期 ジップテニスアリーナ大宮 レッスンテーマ

スクールスローガン『ラリーを楽しむ！ゲームを楽しむ！テニスを楽しむ！』

2021年9月29日

	はじめてクラス	初級クラス	初中級クラス	中級クラス	上級クラス
到達目標	各ショットの基本を習得し試合のルールを覚えよう！	各ショットの安定と雁行陣の動きを覚えよう！	各ショットを応用と雁行陣から並行陣へ挑戦	各ショットを強化と並行陣を強化しよう！	状況判断とそれに応じた高いレベルのプレーを目指しましょう！
1週目	ストローク フォアハンドとバックハンド	ストローク① 基本的なストロークの打ち方	ストローク① ストロークの安定	ストローク① ストロークの精度を上げる	ストローク① ストロークの精度を上げる
2週目	ボレー フォアハンドとバックハンド	ネットプレー① 基本的なボレーの打ち方	ネットプレー① ローボレーとハイボレー	ネットプレー① ファーストボレーの位置の確認	ネットプレー① ファーストボレーの位置の確認
3週目	スマッシュ スマッシュの基礎	ストローク② クロスへの打ち方	ストローク② スライスショット入門	ネットプレー② ハイボレー&スマッシュ	ネットプレー② ハイボレーとスマッシュの判断
4週目	ゲーム練習 ゲームの進め方	フォーメーション 前衛の動き方	フォーメーション アプローチから並行陣へ	フォーメーション 並行陣でのポイントの取り方	フォーメーション 並行陣でのポイントの取り方
5週目	ストローク コースの打ち分け	ネットプレー② ボレーとスマッシュの使い分け	ネットプレー② ボレーとスマッシュの使い分け	ストローク② スライスショット	ストローク② スライスショット
6週目	ボレー コースの打ち分け	サーブ① サーブの安定	サーブ① サーブの強化	サーブ① 回転系サーブの安定	サーブ① 回転系サーブの強化
7週目	サーブ サーブの基礎	リターン① リターン練習	リターン① リターン練習	リターン① コースを狙おう！	リターン① コースの打ち分け
8週目	ゲーム練習 雁行陣の動きの練習	フォーメーション サーブからの展開	フォーメーション サーブからの展開	フォーメーション サーブからの展開	フォーメーション サーブからの展開
9週目	ストローク ラリー練習	ストローク③ コースの打ち分け	ストローク③ 速い展開のストローク	ネットプレー③ 中間位置でのボレーの判断	ネットプレー③ 中間位置でのボレーの判断
10週目	ボレー 高いボレー、低いボレーの打ち方	サーブ② 回転系サーブ	サーブ② 回転系サーブ	サーブ② サービスダッシュ	サーブ② サービスダッシュ
11週目	リターン リターンの基礎	リターン② リターンのコース打ち分け	リターン② リターンダッシュ	リターン② リターンダッシュ	リターン② リターンダッシュ
12週目	ゲーム練習 セルフジャッジでゲーム！	ゲーム練習 目指せ！雁行陣マスター！	ゲーム練習 並行陣で勝つ！	ゲーム練習 極めろ！並行陣マスター！	ゲーム練習 自分のプレースタイルで勝つ！
13週目	～テーマは当日のお楽しみ～				

※当日の人数やコーチの判断によりレッスン内容が大幅に変更になる場合も御座いますので予めご了承下さい。