

## 2021年度上半期 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『楽しみながら、ゲームにつながるテニスを習得しましょう！』

2021年4月1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	ショットの基本を習得してラリーを続けましょう！	各ショットの安定させてダブルスを覚えましょう！	各ショットを応用して雁行陣から並行陣へ	各ショットを強化して並行陣をマスターしよう！	状況に応じたプレーと様々なダブルス戦術を覚え勝ちを目指しましょう！
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 ストロークの安定	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 ドロップ&アングルボレー	ネットプレー① ドロップ&アングルボレー
3週目	サーブ&スマッシュ サーブ、スマッシュの基礎	フットワークの使い方	フットワークの応用	ショートボールの処理	ショートボールの処理
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 ボレーカットからの展開	フォーメーション ボレーカットからの展開
5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② 前後のボール	ストローク② ライジングショット入門	ストローク② ライジングショット	ストローク② ライジングショット
6週目	ボレー フォアハンドとバックハンド	ネットプレー② ポーチボレー	ネットプレー② ポーチボレー	ネットプレー② ポーチボレー	ネットプレー② ポーチボレー
7週目	サーブ&スマッシュ サーブ、スマッシュの基礎	ストローク③ コースの打ち分け	ストローク③ コースの打ち分け	ストローク③ 様々な状況に応じたショット	ストローク③ 様々な状況に応じたショット
8週目	ゲーム練習 ゲームの進め方	フォーメーション ロブからの展開	フォーメーション ロブからの展開	フォーメーション ロブ(ロブボレー)からの展開	フォーメーション ロブ(ロブボレー)からの展開
9週目	ストローク フォアハンドとバックハンド	ネットプレー③ ボレーとスマッシュの使い分け	ネットプレー③ ボレーとスマッシュの使い分け	ネットプレー③ ハイボレー&スマッシュ	ネットプレー③ ハイボレー&スマッシュ
10週目	ボレー フォアハンドとバックハンド	サーブ&リターン① サーブの安定	サーブ&リターン① サーブの強化	サーブ&リターン① サーブの強化	サーブ&リターン① サーブの強化
11週目	サーブ&スマッシュ サーブ、スマッシュの基礎	サーブ&リターン② リターン練習	サーブ&リターン② リターン練習	サーブ&リターン② リターンの強化	サーブ&リターン② リターンの強化
12週目	ゲーム練習 ゲームの進め方	ゲーム練習 雁行陣でのダブルス	ゲーム練習 並行陣でのダブルス	ゲーム練習 並行陣でのダブルス	ゲーム練習 並行陣VS並行陣
13週目	～テーマは当日のお楽しみ～				

※当日の人数やお客様の状況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。