

2022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『ラリーを楽しむ！ゲームを楽しむ！テニスを楽しむ！』

2022年3月30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 クロスとダウンザライン	ストローク① バックハンド強化！	ストローク① トップスピンのコントロール	ストローク① トップスピンの使い分け
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 ボレーとスマッシュの使い分け	サーブ① フラットサーブ	サーブ① フラットサーブ	サーブ① フラットサーブ
3週目	スマッシュ スマッシュの基礎	サーブ① サーブの安定	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
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	ストローク② 高さや深さのコントロール	ストローク② コースを狙って相手を動かす	ストローク② スライスショットの使いどころ	ストローク② スライスショットの応用
6週目	ボレー コースの打ち分け	ネットプレー② センターとストレート	ネットプレー② スマッシュの強化	ネットプレー② スマッシュの使い分け	ネットプレー② スマッシュの使い分け
7週目	サーブ サーブの基礎	ラリー① クロスラリーの安定	ストローク③ ライジングショット	ストローク③ ライジングショット	ストローク③ ライジングショット
8週目	ゲーム練習 前衛での前後の動き	フォーメーション リターンからの展開	フォーメーション リターンからの展開	フォーメーション リターンからの展開	フォーメーション リターンからの展開
9週目	ストローク ラリー練習	ストローク③ 相手を動かしてポイントを取る	ストローク④ スライスアプローチ	ネットプレー③ 深さのコントロール	ネットプレー③ 深さのコントロール
10週目	ボレー 高いボレーと低いボレー	ネットプレー③ ポーチボレー	ネットプレー③ ポーチボレー	ネットプレー④ ポーチボレー	ネットプレー④ ポーチボレー
11週目	リターン リターンの基礎	ラリー② ボレー対ストローク	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
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。