

# 2017年7月期 一般各レッスン メインテーマ(一般クラス)

## ノアインドアステージ網島

クラス	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	初中LGクラス	中LGクラス										
目標	基本6ショットの基本を覚えましょう	ゲームを覚えましょう	ダブルスの動きを覚えましょう	ダブルスの攻め守りを覚えましょう	色々なショットを練習しよう	基本の動きを覚えましょう	戦術を覚えましょう。										
フォーメーション	雁行陣	ベースライン平行陣・雁行陣	雁行陣・平行陣導入	平行陣	雁行陣・平行陣	雁行陣対平行陣	平行陣対平行陣										
1週目	フォアハンドストロークの打ち方を覚えましょう	フォアハンドストロークのフォームチェック	雁行陣vs雁行陣 ストロークをクロスヘントコントロールする	雁行陣vs雁行陣 ストロークで角度をつけて打つ	ストロークで攻める	雁行陣の基本	雁行陣 V S 雁行陣										
	7/1(土)~7(金)	ワンバウンドでサービスをしましょう	テイクバック・打点・フォロースルーを意識しましょう	ネットを通す高さを意識しましょう	相手をコートの外へ追い出しましょう			ボールを強く叩く									
2週目	バックハンドストロークの打ち方を覚えましょう	バックハンドストロークのフォームチェック	雁行陣vs雁行陣 ストロークをストレートヘントコントロールする	雁行陣vs雁行陣 ストロークをセンターに沈めて打つ	2バック平行陣			雁行陣の応用	雁行陣 V S 平行陣								
	7/8(土)~14(金)	アンダーサービスをしましょう	テイクバック・打点・フォロースルーを意識しましょう	ポレーヤーの横を抜くショット	前衛が取りづらい低いボールを意識して					ストロークで攻めるダブルス							
3週目	フォアボレーとバックボレーの打ち方を覚えましょう	ボレーのフォームチェック	雁行陣vs雁行陣 ボレーの打ち分け	平行陣vs雁行陣 アプローチショットからのネットプレー	チャンスボール					雁行陣の基本	雁行陣 V S 雁行陣						
	7/15(土)~21(金)	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう	ラケットワーク・フットワークを意識しましょう	高さによってコースを打ち分けましょう	ミスしないように丁寧に返球しましょう							前衛をわざと振って打つ					
4週目	スマッシュの打ち方を覚えましょう	スマッシュのフォームチェック	雁行陣vs雁行陣 ロブショットを打ちましょう。	平行陣vs雁行陣 1stボレーゾーンでボレーを深くコントロールする	ブロックボレー							雁行陣の応用	雁行陣 V S 平行陣				
	7/22(土)~28(金)	レディーポジションからサーブをしましょう	利き手と非利き手の場所を意識しましょう	前衛に取られない高さへ	足元のボールも深く返球									重心を流して、難しいボールに備える			
5週目	フォアハンドストロークの打ち方を覚えましょう	サーブのフォームチェック	雁行陣vs雁行陣 ミニプライベートレッスン	平行陣vs雁行陣 平行陣からロブの返球	ドロップショット									雁行陣の応用	雁行陣 V S 平行陣		
	7/29(土)~8/4(金)	ワンバウンドでサービスをしましょう	構えとスナップを練習しましょう フットフォルトをしないようにしましょう	好きなショットを練習しましょう	後ろへ下がらされた時に深く返球											バックスピンのボールをコントロール	
6週目	バックハンドストロークの打ち方を覚えましょう	ラリーをたくさん続けましょう	雁行陣vs雁行陣 雁行陣ダブルスゲーム形式	平行陣 平行陣ゲーム形式	アングルラリー											雁行陣の応用	雁行陣 V S 平行陣
	8/5(土)~11(金)	アンダーサービスをしましょう	面の向きと打点を意識しましょう	前衛の動きとポジションの確認をしましょう	相手のショットに対して素早くポジションをとろう												
7週目	フォアボレーとバックボレーの打ち方を覚えましょう	クロスラリーをたくさん続けましょう	平行陣導入 平行陣つなぎのボレー	サービスダッシュ	雁行陣vs雁行陣 雁行陣ゲーム戦術	雁行陣の応用	雁行陣 V S 平行陣										
	8/12(土)~18(金)	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう	ストレートとクロスの違いを覚えましょう	サービスラインのところからクロスに深くボレーをコントロールしましょう	ファーストボレーを丁寧に意識しましょう												
8週目	スマッシュの打ち方を覚えましょう	ボレー対ストロークのラリー	平行陣導入 アプローチからの1stボレー	ブロックリターン	平行陣vs雁行陣 平行陣の攻め			雁行陣の応用	雁行陣 V S 平行陣								
	8/19(土)~20(日) 8/29(火)~9/1(金)	レディーポジションからサーブをしましょう	ボレーでラリー練習しましょう	ストロークの打ち合いから平行陣になります	面を合わせて、クロスへ返球しましょう												
<b>休講日 8月21日(月)~27日(日)</b>																	
9週目	フォアハンドストロークの打ち方を覚えましょう	ボレーの打ち分け	平行陣導入 平行陣に対してのストローク	平行陣 平行陣ゲーム形式②	平行陣vs雁行陣 平行陣の守り					雁行陣の応用	雁行陣 V S 平行陣						
	9/2(土)~8(金)	ワンバウンドでサービスをしましょう	ボレーもクロスヘコントロールしましょう	ポレーヤーの足元に沈めましょう	横の動きを覚えましょう							打ち込みをブロックボレー					
10週目	バックハンドストロークの打ち方を覚えましょう	雁行陣vs雁行陣 雁行陣ダブルスゲーム形式	平行陣vs雁行陣 平行陣ゲーム形式	平行陣 平行陣ゲーム形式②	サービスからの戦術							雁行陣の応用	雁行陣 V S 平行陣				
	9/9(土)~15(金)	アンダーサービスをしましょう	前衛の動きを覚えましょう	平行陣の動きを覚えましょう	ロブに対しての動きを覚えましょう									サーブのコースとその後のプレーを意識			
11週目	フォアボレーとバックボレーの打ち方を覚えましょう	雁行陣vs雁行陣 雁行陣ダブルスゲーム形式	サーブ&リターン	ミニプライベートレッスン	リターンからの戦術									雁行陣の応用	雁行陣 V S 平行陣		
	9/16(土)~22(金)	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう	前衛の攻撃・守備の復習 & ロブに対してのポジションチェンジ	サーブやリターンからラリーへ	好きなショット、苦手なショットを練習しましょう											リターン後のプレーの強化	
12週目	スマッシュの打ち方を覚えましょう	総合練習 & ダブルスゲーム	総合練習 & ダブルスゲーム	総合練習 & ダブルスゲーム形式	総合練習 & 試合											雁行陣の応用	雁行陣 V S 平行陣
	9/23(土)~29(金)	レディーポジションからサーブをしましょう	楽し(試合をしましょう カウントやルールも覚えましょう	自由にダブルスを楽しませましょう!	試合に挑戦しましょう	今期習得したものを総復習を 試合で実践する											

※コートによって内容が異なることがあります。