

2018年1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8ショットの基本を覚えましょう	雁行陣の動きを覚えましょう	いろいろなショットの練習をしましょう	平行陣の動きを覚えましょう	試合に勝つ	基本の動きを覚えましょう	優勝を覚えましょう		
フォーメーション	雁行陣	雁行陣	雁行陣・平行陣	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	ストロークをクロスヘコントロールしましょう	ストロークを深くコントロールしましょう	ストロークを深く打ち続けましょう	雁行陣の基本	雁行陣 V S 雁行陣		
	1/5(金)~11(木) ワンバウンドでサービスをしましょう	ラケットのフィニッシュの位置に気を付けましょう	足の踏み込みを意識しましょう	振り切って打ちましょう	体重移動を意識しましょう				
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	コースの打ち分けをしましょう	ライジングの練習をしましょう	ショートクロス				
	1/12(金)~18(木) アンダーサービスをしましょう	ラケットのフィニッシュの位置に気を付けましょう	ストレートアタックに挑戦しましょう	下がらずにボールを打ちましょう	相手を外へ追い出しましょう				
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	ボールに回転をかけましょう①	ボーチ	ロビング				
	1/19(金)~25(木) ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう	足の使い方を意識しましょう	トップスピnTo挑戦しましょう	ペアがボールを深く打ったらボーチに出しましょう	相手の陣形を崩しましょう				
4週目	スマッシュの打ち方を覚えましょう	スマッシュ、サーブのフォームチェック	ボールに回転をかけましょう②	守備ボレーの練習	カットボレー			雁行陣の応用	雁行陣 V S 平行陣
	1/26(金)~2/1(木) レディーポジションからサーブをしましょう	正しい打点でボールを打ちましょう	スライスに挑戦しましょう	ポジショニングを気を付けましょう	コートの中へ入って打ち相手のプレッシャーをかけましょう				
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	ストレートラリーをしましょう	雁行陣ゲーム形式①	つなぎのボレー	つなぎのボレーの強化				
	2/2(金)~8(木) ワンバウンドでサービスをしましょう	体の向きに気を付けましょう	前衛の攻撃の練習をしましょう	ボールを深くコントロールしましょう	コースを払いオープンコートを作りましょう				
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	クロスラリーをしましょう	雁行陣ゲーム形式②	ハーフボレー	チャンスボレーの強化				
	2/9(金)~15(木) アンダーサービスをしましょう	体の向きに気を付けましょう	前衛の守備の練習をしましょう	ボールを浮かさないように気を付けましょう	しっかりネットに絡めて打ちましょう				
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	ボレーをクロスヘコントロールしましょう	つなぎのボレー	アプローチからの1stボレー	平行陣に対してのストローク	平行陣の基本	平行陣 V S 平行陣		
	2/16(金)~22(木) ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう	足の踏み込みに気を付けましょう	踏み込み足を意識しましょう	ステップのタイミングを気を付けましょう	ボールを浮かさないように気を付けましょう				
8週目	スマッシュの打ち方を覚えましょう	雁行陣ダブルスゲーム形式①	ハイボレーカット	平行陣に対してのストローク	平行陣ゲーム形式				
	2/23(金)~3/1(木) レディーポジションからサーブをしましょう	前衛の前後の動きを覚えましょう	ポジショニングに気を付けましょう	相手の足元や頭の上を狙って相手の陣形を崩しましょう	ボールを浮かさないように気を付けましょう				
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	ロビングに挑戦	アプローチからの1stボレー	スマッシュの強化	サービスの強化				
	3/2(金)~3/8(木) ワンバウンドでサービスをしましょう	前衛の頭の上の越しをしましょう	ステップのタイミングを気を付けましょう	コースを狙いましょう	コースの打ち分けをしましょう				
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	雁行陣ダブルスゲーム形式②	平行陣に対してのストローク①	平行陣ゲーム形式①	リターン強化①				
	3/9(金)~15(木) アンダーサービスをしましょう	ロブチェンジを覚えましょう	前衛の足元にボールを沈めましょう	前後の動きを覚えましょう	速いサーブに対しての返球				
※3/16(金) 休館日									
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	雁行陣ダブルスゲーム形式③	平行陣に対してのストローク②	平行陣ゲーム形式②	リターン強化②			総合演習	総合演習
	3/17(土)~23(金) ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう	サーブから試合をしましょう	ロビングを使って相手の陣形を崩しましょう	横の動きを覚えましょう	様々な球種に対しての返球				
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	総合練習 & 試合				
	3/24(土)~30(金) レディーポジションからサーブをしましょう	楽しく試合をしましょう ルール・マナーも覚えましょう	サーブから試合をしましょう	サーブから試合をしましょう	サーブから試合をしましょう				

※コースによって内容は異なります。