

# 2018年10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横浜綱島

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	雁行陣の動きを覚えましょう	平行陣に挑戦しましょう	平行陣で攻める	試合に勝つ	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	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
<b>1週目</b>	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基本の確認	ストロークをクロスへコントロールしましょう	ストローク強化①	ストロークで攻める	<b>雁行陣の基本</b>	<b>雁行陣 V S 雁行陣</b>
10/6(土) ~10/12(金)	ワンバウンドでサービスをしましょう	ボールを真っ直ぐに飛ばしましょう	体の向きに気を付けましょう	体の使い方を意識しましょう	ボールを強く叩きましょう		
<b>2週目</b>	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基本の確認	ショートクロスへコントロールしましょう	ストローク強化②	チャンスボール		
10/13(土) ~10/19(金)	アンダーサービスをしましょう	ボールを真っ直ぐに飛ばしましょう	相手を外へ追い出しましょう	フットワークを意識しましょう	高い打点でボールを打ちましょう		
<b>3週目</b>	フォアボレーとバックボレーの打ち方を覚えましょう	ボレーの基本の確認	チャンスボレー	雁行陣ゲーム形式①	ブロックボレー		
10/20(土) ~10/26(金)	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう	ボールを真っ直ぐに飛ばしましょう	しっかりネットに詰めて打ちましょう	前衛の攻撃の強化をしましょう	重心を低く構えましょう		
<b>4週目</b>	スマッシュの打ち方を覚えましょう	スマッシュの基本の確認	ブロックボレー	雁行陣ゲーム形式②	ドロップショット	<b>雁行陣の応用</b>	<b>雁行陣 V S 平行陣</b>
10/27(土) ~11/2(金)	レディーポジションからサービスをしましょう	ボールを真っ直ぐに飛ばしましょう	ラケットを早くセットしましょう	前衛の守備の強化をしましょう	タッチ感を養いましょう		
<b>5週目</b>	フォアハンドストロークの打ち方を覚えましょう	ラリーを続けましょう	雁行陣ダブルスゲーム形式	ネットプレー強化①	ショートクロス		
11/3(土) ~11/9(金)	ワンバウンドでサービスをしましょう	ネットを通す高さを意識しましょう	前衛の動きとポジションの確認をしましょう	つなぎのボレーを強化しましょう	相手を外へ追い出しましょう		
<b>6週目</b>	バックハンドストロークの打ち方を覚えましょう	ボレーvsストロークでラリーを続けましょう	つなぎのボレー①	ネットプレー強化②	雁行陣ゲーム形式		
11/10(土) ~11/16(金)	アンダーサービスをしましょう	ボレーを深く飛ばしましょう	ボールを深くコントロールしましょう	攻めボレーを強化しましょう	前衛はフェイントを混ぜましょう		
<b>7週目</b>	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①	つなぎのボレー②	ネットプレー強化③	つなぎのボレーの強化	<b>平行陣の基本</b>	<b>平行陣 V S 平行陣</b>
11/17(土) ~11/23(金)	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう	前衛の攻撃の練習をしましょう	ローボレー、ハイボレーの練習をしましょう	スマッシュを強化しましょう	足の運びを意識しましょう		
<b>8週目</b>	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②	アプローチから1stボレー	平行陣に対するストローク	チャンスボレーの強化		
11/24(土) ~11/30(金)	レディーポジションからサービスをしましょう	前衛の守備の練習をしましょう	ステップをしっかり踏みましょう	ボールを前衛の足元へ沈めましょう	ボールを叩きましょう		
<b>9週目</b>	フォアハンドストロークの打ち方を覚えましょう	雁行陣ゲーム形式	平行陣に対するストローク	平行陣ゲーム形式①	平行陣の守備		
12/1(土) ~12/7(金)	ワンバウンドでサービスをしましょう	前衛の前後の動きを覚えましょう	ボールを前衛の足元へ沈めましょう	ポジショニングを確認しましょう	ポジションに入りましょう		
<b>10週目</b>	バックハンドストロークの打ち方を覚えましょう	ロビングにチャレンジ	平行陣ゲーム形式①	平行陣ゲーム形式②	サービスからの戦術	<b>総合演習</b>	<b>総合演習</b>
12/8(土) ~12/14(金)	アンダーサービスをしましょう	ロビングを打つ・返す練習をしましょう	縦の動きを覚えましょう	コースを狙いましょう	サーブのコースとその後のプレーを意識		
<b>11週目</b>	フォアボレーとバックボレーの打ち方を覚えましょう	リターン練習	平行陣ゲーム形式②	リターンの強化	リターンからの戦術		
12/15(土) ~12/21(金)	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう	ポジショニングに気を付けましょう	横の動きを覚えましょう	コンパクトなスイングを意識しましょう	リターン後のプレーの強化		
<b>12週目</b>	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 & ダブルスゲーム		
12/22(土) ~12/28(金)	レディーポジションからサービスをしましょう	楽しく試合をしましょう ルール・マナーも覚えましょう	今期待たものを試合で実践しましょう	今期待たものを試合で実践しましょう	今期待たものを試合で実践しましょう		

※コートによって内容は異なることがあります。