

# 2019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             | 平行陣にチャレンジしましょう                   | ダブルスの動きを覚えましょう         | 戦術を覚えましょう                 | 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                      | 雁行陣                       | 雁行陣・平行陣                          | 平行陣                    | 雁行陣・平行陣                   | 雁行陣<br>対<br>平行陣          | 平行陣<br>対<br>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ントロールする                | ストロークを深くコントロールする       | ストロークを深く打ち続けましょう          | 雁行陣の<br>基本               | 雁行陣<br>V<br>S<br>雁行陣 |                     |                      |
|                     | 1/4(金)<br>~1/10(木)       | 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                 | フォームも意識しましょう           | フォームも意識しましょう              |                          |                      | 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      | ショートクロスにコントロールしましょう              | ポーチ                    | ショートクロス                   |                          |                      |                     |                      |
|                     | 1/11(金)<br>~1/17(木)      | 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                 | 相手を外へ追い出す練習            | ペアがボールを深く打ったらポーチに出しましょう   |                          |                      | 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              | ストレートアタックの練習                     | 守備ボレー                  | 1stボレーの強化①                |                          |                      |                     |                      |
|                     | 1/18(金)<br>~1/24(木)      | 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                 | タイミングを計らきましょう          | コートのセンターを守りましょう           |                          |                      | ステップのタイミングを気を付けましょう |                      |
| 4週目                 | スマッシュの打ち方を覚えましょう         | スマッシュ・サービスのフォームチェック       | 雁行陣ゲーム形式①                        | ロビングでの攻め               | 1stボレーの強化②                |                          |                      | 雁行陣の<br>応用          | 雁行陣<br>V<br>S<br>平行陣 |
|                     | 1/25(金)<br>~1/31(木)      | レディーポジションからサービスをしましょう     | 狙った所にボールを飛ばしましょう                 | 前衛の攻撃の練習をしましょう         | 高さを意識しましょう                |                          |                      |                     |                      |
| 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   | ストロークでクロスにボールをコントロールしましょう | 雁行陣ゲーム形式②                        | つなぎのボレー                | チャンスボレーの強化                |                          |                      |                     |                      |
|                     | 2/1(金)<br>~2/7(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                    | 前衛の守備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         |                          |                      |                     |                      |
| 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   | ボレーでクロスにボールをコントロールしましょう   | つなぎのボレー①                         | ハーフボレー                 | 平行陣に対してのストローク             |                          |                      |                     |                      |
|                     | 2/8(金)<br>~2/14(木)       | アンダーサービスをしましょう            | 足の踏み込みを気を付けましょう                  | ミドルボレーを安定して返球しましょう     | ボールを浮かさないように気を付けましょう      | ボールを浮かさないように気を付けましょう     |                      |                     |                      |
| 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 | 雁行陣ダブルスゲーム形式①             | つなぎのボレー②                         | アプローチからの1stボレー         | ロビング                      | 平行陣の<br>基本               | 平行陣<br>V<br>S<br>平行陣 |                     |                      |
|                     | 2/15(金)<br>~2/21(木)      | 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・ハイボレーの打ち方を覚えましょう | ステップのタイミングを気を付けましょう       |                          |                      |                     |                      |
| 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②             | スマッシュ                            | 平行陣に対してのストローク          | カットボレー                    |                          |                      |                     |                      |
|                     | 2/22(金)<br>~2/28(木)      | 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                   | フットワークを覚えましょう          | 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 |                          |                      |                     |                      |
| 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   | ストレートアタックにチャレンジ           | アプローチからの1stボレー                   | スマッシュの強化               | サービスダッシュからの展開             |                          |                      |                     |                      |
|                     | 3/1(金)<br>~3/7(木)        | ワンバウンドでサービスをしましょう         | クロスからストレートへコースを変えましょう            | ステップをしっかり踏みましょう        | コースを狙いましょう                |                          |                      | 1stボレーをコントロールしましょう  |                      |
| 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   | ロビングにチャレンジ                | 平行陣に対してのストローク                    | 平行陣ゲーム形式①              | リターンダッシュからの展開             |                          |                      |                     |                      |
|                     | 3/8(金)<br>~3/14(木)       | 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               | ボールを前衛の足元へ沈めましょう       | 前後の動きを覚えましょう              |                          |                      | コンパクトなシングを意識しましょう   |                      |
| <b>※3/15(金) 休館日</b> |                          |                           |                                  |                        |                           |                          |                      |                     |                      |
| 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             | リターン                             | 平行陣ゲーム形式②              | ミニプライベート                  |                          |                      | 総合演習                | 総合演習                 |
|                     | 3/16(土)<br>~3/22(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 & ロビングに対してのポジションチェンジ | 前衛に取られないように返球しましょう     | 横の動きを覚えましょう               | やりたいショットの練習をしましょう        |                      |                     |                      |
| 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                 |                          |                      |                     |                      |
|                     | 3/23(土)<br>~3/29(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<br>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             | 今期習得したものを総復習を<br>試合で実践する |                      |                     |                      |

※コースによって  
内容は異なる  
ことがあります。