

2019年4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	正しいフォームを身につけましょう	狙ったところへコントロールしましょう	プレーの幅を広げましょう	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		
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 4/2(火) ~4/7(日)	フォアハンドストロークのフォームチェック	ストロークの練習① フォアハンドストロークのフォームチェックをしましょう	ストロークを深くコントロールする フォームも意識しましょう	ストロークをコントロールしましょう (デュースサイド) 相手のフォアハンド・バックハンドストロークにボールを打ち分けましょう	雁行陣の基本	雁行陣 V S 雁行陣		
※4/9(火)、10日(水)休館日									
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 4/11(木) ~4/17(水)	バックハンドストロークのフォームチェック	ストロークの練習② バックハンドストロークのフォームチェックをしましょう	ライジングの練習をしましょう 下がらずにボールを打ちましょう	ストロークをコントロールしましょう (アドバンテージサイド) 相手のフォアハンド・バックハンドストロークにボールを打ち分けましょう				
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 4/18(木) ~4/24(水)	ボレーのフォームチェック	ボレーの練習① フォアボレーをクロスへコントロールしましょう	攻めボレーの練習 ペアがボールを深く打ったらボレーに出ましょう	アプローチから攻めましょう① クロスへしっかり打ちファーストボレーで決めましょう				
4週目	スマッシュの打ち方を覚えましょう 4/25(木) ~5/1(水)	スマッシュのフォームチェック	ボレーの練習② バックボレーをクロスへコントロールしましょう	守備ボレーの練習 ポジションングを気付けましょう	アプローチから攻めましょう② クロスへ深く打ちスマッシュで角度を付けましょう	雁行陣の応用	雁行陣 V S 平行陣		
※5/2(木)、3(金)休館日									
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 5/4(土) ~5/10(金)	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 (デュースサイド) ストレートとクロスへ打つ時の違いを覚えましょう	スマッシュの練習 スマッシュで点を取りましょう	つなぎのボレー ボールを深くコントロールしましょう	平行陣に対してのストローク 相手の足元へ打ち相手が見えてきたところをクロスボレーを打ちましょう				
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 5/11(土) ~5/17(金)	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 (アドバンテージサイド) ストレートとクロスへ打つ時の違いを覚えましょう	雁行陣ゲーム形式① 攻めボレーはクロスへコントロールしましょう	アプローチからのネットプレー① コースを打ち分けてオープンコートを作りましょう	スマッシュの強化 ジャンピングスマッシュを習得しましょう				
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 5/18(土) ~5/24(金)	ボレーをクロスへコントロールしましょう ネットに詰めて打ちましょう	雁行陣ゲーム形式② 守備ボレーはストレートへコントロールしましょう	アプローチからのネットプレー② スマッシュで角度をつけて点を取りましょう	サービスの強化 スピード、コースをコントロールしましょう	平行陣の基本	平行陣 V S 平行陣		
8週目	スマッシュの打ち方を覚えましょう 5/25(土) ~5/31(金)	ボレーをストレートへコントロールしましょう 相手にボレーで攻められた場合にはストレートへ返球しましょう	つなぎのボレー 後衛側にコントロールしましょう	平行陣に対してのストローク 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	リターンの強化 コンパクトなスイングを意識しましょう				
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 6/1(土) ~6/7(金)	サービスのフォームチェック グリップの持ち方を確認しましょう	アプローチからの1stボレー ボールを打つ深さを意識しましょう	サービスダッシュにチャレンジ 姿勢を低くして前に出ましょう	サービスダッシュからの展開 スプリットステップのタイミングを意識しましょう				
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 6/8(土) ~6/14(金)	リターンの練習 クロスへ返球しましょう	平行陣に対してのストローク ボールを前衛の足元へ沈めましょう	リターンダッシュにチャレンジ しっかり踏み込んでコートの中に入ってリターンをしましょう	リターンダッシュからの展開 サーバーの状況を見て深さをコントロールしましょう				
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 6/15(土) ~6/21(金)	ミニプライベートレッスン やりたいショットの練習をしましょう	ミニプライベートレッスン やりたいショットの練習をしましょう	ミニプライベートレッスン やりたいショットの練習をしましょう	ミニプライベート やりたいショットの練習をしましょう	総合演習	総合演習		
12週目	スマッシュの打ち方を覚えましょう 6/22(土) ~6/28(金)	総合練習 &ダブルスゲーム 楽しく試合をしましょう ルール・マナーも覚えましょう	総合練習 &ダブルスゲーム サービスから試合をしましょう	総合練習 &ダブルスゲーム サービスから試合をしましょう	総合練習 & 試合 今期習得したものの総復習を 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。	