

# 2019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8ショットの基本を覚えましょう	雁行人を覚えましょう	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	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へコントロールする	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	雁行陣の基本	雁行陣 V S 雁行陣		
	10/3(木)~10/9(水) 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	高い軌道を意識しましょう				
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				
	10/10(木)~10/16(水) 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	積極的に攻めましょう	オープンコートを作りましょう				
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				
	10/17(木)~10/23(水) 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	攻撃的に打ちましょう	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			雁行陣の応用	雁行陣 V S 平行陣
	10/24(木)~10/30(水) レディーポジションからサービスをしましょう	ラケットワークを覚えましょう	前衛の攻撃の練習をしましょう	高さを意識しましょう	スライス回転を意識しましょう				
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				
	10/31(木)~11/6(水) 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	素早くネットに詰めましょう				
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				
	11/7(木)~11/13(水) 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運球しましょう	ボールを浮かさないように気を付けましょう	ネットより低いところで打たせましょう				
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	平行陣の基本	平行陣 V S 平行陣		
	11/14(木)~11/20(水) 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	スピンドロブにも挑戦しましょう				
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				
	11/21(木)~11/27(水) 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	足元や頭上を狙い陣形を崩しましょう	高く深いボールをカットしてみましょう				
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				
	11/28(木)~12/4(水) 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	色々なボールをスマッシュしましょう	バランスよく1stボレーをしましょう				
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	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			総合演習	総合演習
	12/5(木)~12/11(水) 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				
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				
	12/12(木)~12/18(水) 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	前に入って打ちましょう	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				
	12/19(木)~12/25(水) 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	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	今期習得したものの総復習を 試合で実践する				

※コースによって内容は異なります。