

2020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LQクラス	中LQクラス				
目標	基本6ショットの基本を覚えましょう	ラリーに慣れましょう	平行陣に挑戦しましょう	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	雁行陣・平行陣	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基本	ストロークの基本①	雁行陣のストローク	ストローク①	雁行陣の 基本	雁行陣 V S 雁行陣				
	3/31(火) ~4/5(日)	ワンバウンドでサービスを しましょう	ボールを腰の高さで 打ちましょう	スピード・回転を意識しましょう	ストレートアタックに チャレンジしましょう			ボールの回転量をコースによって 変化をつけましょう			
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基本	ストロークの基本②	雁行陣のボレー	ストローク②						
	4/7(火) ~4/12(日)	アンダーサービスを しましょう	ボールを腰の高さで 打ちましょう	コース・高さを意識しましょう	攻めと守りを意識しましょう			スライスの応用			
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	ボレーの基本	ネットプレーの基本①	つなぎのボレー	ドライブボレー						
	4/14(火) ~4/19(日)	ラケットを担いだ位置から サービスをしましょう	足の使い方を練習しましょう	ボレーやスマッシュで攻める練習を しましょう	ボールの深さをコントロールしましょう			積極的に攻めましょう			
4週目	スマッシュの打ち方を覚えましょう	スマッシュの基本	ネットプレーの基本②	スマッシュの強化	ネットプレー強化①			雁行陣の 応用	雁行陣 V S 平行陣		
	4/21(火) ~4/26(日)	レディーポジションから サービスをしましょう	正しい打点を覚えましょう	ブロックボレーなど 守備の練習をしましょう	コースの打ち分けに挑戦しましょう					スマッシュを強化しましょう	
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	サービスの基本	サービスリターン練習	アプローチから平行陣	ネットプレー強化②						
	4/28(火) ~5/3(日)	ワンバウンドでサービスを しましょう	正しい打点を覚えましょう	基本の確認をしましょう	浅いボールからの展開					攻めボレーを強化しましょう	
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	ストロークをクロスへ 打ちましょう①	つなぎのボレー練習①	平行陣ボレー打ち分け	ネットプレー強化③						
	5/5(火) ~5/10(日)	アンダーサービスを しましょう	クロスラリーのポジショニングを 覚えましょう	ボールを深く打ちましょう	コースの打ち分けに挑戦しましょう					オープンコートを狙いましょう	
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	ストロークをクロスへ 打ちましょう②	つなぎのボレーの練習②	平行陣に対するストローク①	平行陣に対するストローク	平行陣の 基本	平行陣 V S 平行陣				
	5/12(火) ~5/17(日)	ラケットを担いだ位置から サービスをしましょう	バックハンドを積極的に使いましょう	クロスへ打ちましょう	ショートクロスに挑戦しましょう					ライジングを使い下で下がないで プレーをしましょう	
※5/19(火)~5/24(日)休館日											
8週目	スマッシュの打ち方を覚えましょう	ボレーとストロークでラリーを しましょう	アプローチからの 1stボレー	平行陣に対するストローク②	サービスの強化					平行陣の 基本	平行陣 V S 平行陣
	5/26(火) ~5/31(日)	レディーポジションから サービスをしましょう	ボレーを深く打ちましょう	ステップのタイミングに気をつけましょう	ロビングに挑戦しましょう						
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	前衛の動きを覚えましょう①	平行陣の練習をしましょう①	サービスダッシュ	リターンの強化						
	6/2(火) ~6/7(日)	ワンバウンドでサービスを しましょう	体の向き、動きを覚えましょう	ポジショニングを覚えましょう	積極的に攻撃しましょう			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	前衛の動きを覚えましょう②	平行陣の練習をしましょう②	リターンの強化	実践形式			総合演習	総合演習		
	6/9(火) ~6/14(日)	アンダーサービスを しましょう	狙うコースを覚えましょう	攻める練習をしましょう	サービスダッシュに対してのリターン						
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	リターンの強化	ミニプライベート	ゲーム形式	ボレー戦						
	6/16(火) ~6/21(日)	ラケットを担いだ位置から サービスをしましょう	ポジショニングと 正しい打点を覚えましょう	好きな練習をしましょう	ポジショニングを確認しましょう						
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&ダブルスゲーム						
	6/23(火) ~6/28(日)	レディーポジションから サービスをしましょう	楽し試合をしましょう ルール・マナーを覚えましょう	サービスから試合をしましょう	サービスから試合をしましょう	サービスから試合をしましょう					