

# 2024年7月期 一般各レッスン メインテーマ(一般クラス)

## テニススクールノア横浜綱島

クラス	初心者クラス	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
<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 フォームチェック	フォアハンドストロークの フォーム確認	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	<b>雁行陣の 基本</b>	<b>雁行陣 V S 雁行陣</b>
7/1(月) ~7/7(日)	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	正しい打ち方を覚えましょう	フォームも意識しましょう	高い軌道を意識しましょう		
<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 フォームチェック	フォアハンドストロークの 回転を覚えよう	ポーチ	ショートクロス		
7/8(月) ~7/14(日)	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	スピン・スライスにチャレンジ	積極的に攻めましょう	オープンコートを作りましょう		
<b>3週目</b>	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	バックハンドストロークの フォーム確認	守備ボレー	1stボレーの強化①		
7/15(月) ~7/21(日)	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	正しい打ち方を覚えましょう	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		
<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・サービスの フォームチェック	ストロークの応用が 出来るようにしましょう	ロビングでの攻め	1stボレーの強化②		
7/22(月) ~7/28(日)	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	回り込みが出来るように なりましょう	高さを意識しましょう	スライス回転を意識しましょう		
<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	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	チャンスボール	つなぎのボレー	チャンスボレーの強化		
7/29(月) ~8/4(日)	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	自分たちが優位な 状況を作りましょう	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		
<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	ボレーでクロスにボールを コントロールしましょう	アプローチ	ハーフボレー	平行陣に対しての ストローク		
8/5(月) ~8/11(日)	アンダーサービスを しましょう	足の踏み込みに 気を付けましょう	優位なポジションで 1stボレーに 繋げましょう	ボールを浮かせないように 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		
<b>7週目</b>	ボレーの打ち方を 覚えましょう	雁行陣ゲーム形式①	つなぎのボレー①	アプローチからの 1stボレー	ロビング	<b>平行陣の 基本</b>	<b>平行陣 V S 平行陣</b>
8/12(月) ~8/18(日)	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	ボールを深くコントロール しましょう	ステップのタイミングを 気を付けましょう	スピンロブにも挑戦しましょう		
<b>休館日 8月19日(月)~8月22日(木)</b>							
<b>8週目</b>	スマッシュの 打ち方を覚えましょう	雁行陣ゲーム形式②	つなぎのボレー②	平行陣に対しての ストローク	カットボレー	<b>平行陣の 基本</b>	<b>平行陣 V S 平行陣</b>
8/23(金) ~8/29(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	平行陣の基本ポジションと 配球を覚えましょう	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		
<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	ストレートアタックに チャレンジ	ハーフボレー	スマッシュの強化	サービスダッシュ からの展開	<b>総合 演習</b>	
8/30(金) ~9/5(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	短いボールは無理せず 落として返球しましょう	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		
<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	■アプローチからのゲーム形式 or ■ロブカットからのゲーム形式 デュースサイド	平行陣ゲーム形式①	リターンダッシュからの展開		
9/7(土) ~9/13(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	平行陣の基本ポジションや 身体の向きを覚える	前後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		
<b>11週目</b>	ボレーの打ち方を 覚えましょう	雁行陣ゲーム形式③	■アプローチからのゲーム形式 or ■ロブカットからのゲーム形式 アドバンテージサイド	平行陣ゲーム形式②	ミニプライベート		
9/14(土) ~9/20(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	平行陣の基本ポジションや 身体の向きを覚える	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		
<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 & 試合	<b>※コーチによって 内容は異なる</b>	
9/21(土) ~9/27(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	試合中に雁行陣 から 平行陣の移行にチャレンジ	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		