

# 2024年7月期 一般各レッスン メインテーマ(一般クラス)

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
目標	基本6ストロークのフォームをマスターしよう	サーブからゲームをしよう	技術力向上	各ショットを深掘していく	実践で技術を使う
フォーメーション		雁行陣	雁行陣・平行陣導入	雁行陣・平行陣	平行陣
1週目	フォアハンドストロークの基本をマスターする	ストローク フォロースルーを大切に！	ストローク バックハンドストローク強化	ストローク スライスを効果的に使う	ストローク スライスを効果的に使う
7/1(月)～ 7/7(日)	ワンバウンドでサーブをしましょう。	フォロースルーは肩の高さまで	握りを確実に	乗せるイメージで	乗せるイメージで
2週目	バックハンドストロークの基本をマスターする	ポレー 基本の打点	ポレー チャンスボールを決めに行く	ポレー 正面のボールはバックハンドで	ポレー 正面のボールはバックハンドで
7/8(月)～ 7/14(日)	アンダーサーブをしましょう。	身体の前で捉える	決めポレーの練習	ボディーのケア	ボディーのケア
3週目	フォアポレーとバックポレーの打ち方を覚えましょう。	サーブ 基本を再確認	サーブ プロネーションを確実に	サーブ 回転系サーブを習得	サーブ 回転系サーブを習得
7/15(月)～ 7/21(日)	ラケットを担いだ位置からサーブをしましょう。	トロフィーポーズを作ろう	フラットサーブを打とう	プロネーションを意識して	プロネーションを意識して
4週目	スマッシュの基本をマスターする	ミニプライベートレッスン	ミニプライベートレッスン	ミニプライベートレッスン	ミニプライベートレッスン
7/22(月)～ 7/28(日)	レディーポジションからサーブをしましょう。	課題を練習しよう！	課題を練習しよう！	課題を練習しよう！	課題を練習しよう！
5週目	フォアハンドストロークの基本をマスターする	ストローク バックハンドの強化	ストローク スライスショットに挑戦	ストローク ロブを効果的に使おう	ストローク ロブを効果的に使おう
7/29(月)～ 8/4(日)	ワンバウンドでサーブをしましょう。	苦手を克服しよう	積極的に使おう	高さを出して正確に	高さを出して正確に
6週目	バックハンドストロークの基本をマスターする	ポレー バックハンドの強化	ポレー どんなボールも返していく	ポレー ハイポレー	ポレー ハイポレー
8/5(月)～ 8/11(日)	アンダーサーブをしましょう。	振らずにステップで	コック(角度)を作って正確に	深くて高いボールの処理	深くて高いボールの処理
7週目	フォアポレーとバックポレーの打ち方を覚えましょう。	レシーブ	レシーブ	レシーブ	レシーブ
8/12(月)～ 8/18(日)	ラケットを担いだ位置からサーブをしましょう。	ステップ 1.2のリズム	前に踏みこむ	リターンダッシュ	リターンダッシュ
8週目	スマッシュの基本をマスターする	ミニプライベートレッスン	ミニプライベートレッスン	ミニプライベートレッスン	ミニプライベートレッスン
8/24(土)～ 8/30(金)	レディーポジションからサーブをしましょう。	課題を練習しよう！	課題を練習しよう！	課題を練習しよう！	課題を練習しよう！
9週目	フォアハンドストロークの基本をマスターする	雁行陣 対 雁行陣 基本再確認	雁行陣 対 雁行陣 コースチェンジ	雁行陣 対 雁行陣 ロブを使った展開①	雁行陣 対 雁行陣 ロブを使った展開
8/31(土)～ 9/8(金)	ワンバウンドでサーブをしましょう。	攻め・守りの動き	ストレートを狙っていこう！	ストレート雁行陣	ストレート雁行陣
10週目	バックハンドストロークの基本をマスターする	雁行陣 対 雁行陣 ポーチポレーに挑戦	平行陣 対 雁行陣①	平行陣 対 雁行陣 ロブを使った展開②	雁行陣 対 平行陣 ロブを使った展開②
9/7(土)～ 9/13(金)	アンダーサーブをしましょう。	積極的に使おう！	スライスショットでアプローチ	上のボールの処理	上のボールの処理
11週目	フォアポレーとバックポレーの打ち方を覚えましょう。	ゲーム練習 サーブからゲームをしよう	平行陣 対 雁行陣②	平行陣 対 雁行陣	平行陣 対 雁行陣
9/14(土)～ 9/20(金)	ラケットを担いだ位置からサーブをしましょう。	今期のテーマを活かしていこう	メーカーはミスをしなないように	サーブ&ポレーで平行陣	サーブ&ポレーで平行陣
12週目	スマッシュの基本をマスターする	ゲーム大会	ゲーム大会	ゲーム大会	ゲーム大会
9/21(土)～ 9/27(金)	レディーポジションからサーブをしましょう。	いつもよりたくさん試合をしよう	いつもよりたくさん試合をしよう	いつもよりたくさん試合をしよう	いつもよりたくさん試合をしよう