10月期レッスンテーマ　テニス　一般

クラス	初心者	初級	初中級	中級	上級
目標	基本ショットのフォームをマスターする	ダブルスの動きを覚えよう	雁行陣から平行陣にチャレンジ	平行陣対雁行陣	平行陣対平行陣
1週目	**フォアハンドストローク** ゆっくり大きく振る	**ストロークの打点①** 浅いボール・深いボールに対して、前後の動きのフットワークを覚えましょう	**ストロークのフットワーク①** 打った後に立ち止まらず、すぐホームポジションまたは前へ戻る。	**平行陣に対するストローク①** 強い球は不要。スピンで落として相手ボレーヤーに下から打たせる。	**センターセオリーとボディへの配球** サイドを抜くより、2人の間（センター）やボディに打って相手を詰まらせる。
2週目	**バックハンドストローク** ゆっくり大きく振る	**ストロークの打点②** 浅いボール・深いボールに対して、前後の動きで打点を合わせましょう	**ストロークのフットワーク②** 前後への動きの質を高め、平行陣へ移行するための準備を整える。	**平行陣に対するストローク②** 足元と2人の間（センター）を使い、相手の陣形を安全に崩す。	**アプローチ＆ダッシュ** 打った後のポジションを素早くネットへ進める
3週目	**ボレー練習** 体とラケットの向きを覚える	**ボレーの基本①近い・遠い** ボレーの近い、遠いは足で！ラケットをセットして動きましょう	**スライスボレー①** ラケットの面作りを意識し、ボールを浮かさず運ぶ感覚を養う。	**平行陣に対するストローク③** 足元とロブを使い、相手の陣形を安全に崩す。	**ボレー対ボレーのテンポアップ** 大振りはNG コンパクトにセットし、返球しよう
4週目	**サーブ&スマッシュ** フォームを覚える	**ボレーの基本②高さ** 高い球も低い球も、足を使って対応しましょう。ラケットセットも忘れずに！	**スライスボレー②（コントロール）** 相手のいないスペースや足元へ配球し、相手を走らせる。	**平行陣に対するストローク④** 相手が浮かせた短い球を見逃さず、打った勢いそのままに前へ詰める。	**ローボレー・ハーフボレーの処理** 平行陣対決の基本
5週目	**ストローク練習** 左右の動きを覚える	**スマッシュ** 体のターン（横向き）でボールの落下点に入りましょう	**ポーチ** 出るタイミングを掴み、ボールにしっかり体重を乗せて決める	**平行陣後衛のボレー** 足元に沈められたボールを無理に打たず、浮かさずに深く繋ぐ。	**スマッシュとハイボレーの決定力** 相手が浮かせたボールを確実にポイントへ繋げる
6週目	**ストローク練習** 前後の動きを覚える	**サーブ** ポイントの始まりです！正しい基本フォームを身につけましょう	**ロブ（1）** ただ上げるのではなく、相手のポジションを見て有効なロブを打つ。	**平行陣前衛のボレー** 後衛が作ったチャンス（浮いた球）を見逃さず、確実にポイントへ繋げる。	**タッチボレー** 相手がセンターを警戒した隙に、角度をつけたり短く落としたりして崩す。
7週目	**ボレー練習** 高い・低いボールの練習	**リターン** スプリットステップから素早く体のターンをしましょう	**ロブ（2）** ロブを上げられた際の判断（スマッシュかハイボレーか）	**ロブへの対応** ロブで抜かれた際の的確な判断。陣形移動でカバー	**平行陣での攻撃的なロブ** ネットに張り付く相手の頭を越すロブ（ロブボレー含む）で陣形をひっくり返す。
8週目	**サーブ&スマッシュ** フォームを覚える	**ポーチ①** 前衛が輝く！タイミングを合わせて「触りに行きましょう」	**ストレート展開①（ストレートケア）** 平行陣に出た際の弱点であるストレートを塞ぐポジショニング。	**前衛のポジショニングと駆け引き** ポーチに出るフェイクを入れ、相手ストローカーに無言のプレッシャーをかける	**ロブへの対応とスマッシュ展開** ロブを上げられた際の素早い後退、チェンジ、そして攻守の切り替え。
9週目	**ストロークの復習** おさらい	**ポーチ②** 後衛が打つ時下を向いた瞬間に動き出しましょう	**ストレート展開②（ポジション）** ボール（打たれるコース）に合わせて前衛が連動して動く	**サービスダッシュ** サーブから主導権を握り、素早く平行陣を作るためのフットワークと精度	**サーブ＆ボレーからの平行陣対決** サーバー側から主導権を握り、ファーストボレーから足元を狙う。
10週目	**ボレーの復習** おさらい	**ロブ** 前衛に取られないように高さをしっかり出して打ちましょう	**リターンからの平行陣①** セカンドサーブなどの甘い球を前で叩き、そのままネットへ詰める。	**リターンダッシュ** セカンドサーブに対してネットへ詰めるアグレッシブな展開。	**リターンダッシュからの平行陣対決** リターン側から一気に前へ詰め、サーバーの足元に沈めて優位に立つ。
11週目	**ゲームに挑戦** ルールを覚える	**雁行陣ゲーム形式（ロブチェンジ）** ロブで抜かれたら「お願い！」と声を掛けて2人でポジションを入れ替わりましょう	**リターンからの平行陣②** ロブリターンで相手前衛の頭上を抜き、ペアで一気に前線へ上がる。	**平行陣対雁行陣ゲーム形式①** 足元、ロブ、センターのセオリーを実戦の中で使い分ける。	**平行陣対平行陣ゲーム形式①** 配球「足元・センター・ロブ」を意識した実践
12週目	**ゲームに挑戦** ルールを覚える	**雁行陣ゲーム形式（総復習）** ここまでの総まとめ！ペアと協力してポイントを取りましょう。ポイントを決めてハイタッチ！	**雁行陣対雁行陣ゲーム形式** 短い球が来たらチャンスと判断し、果敢に平行陣へ移行する。	**平行陣対雁行陣ゲーム形式②** 総復習 攻めと守りの状況判断を行い、ゲームを楽しむ。	**平行陣対平行陣ゲーム形式②** 総復習 スピード感とペアリングの楽しさを存分に味わう。