

# 2024春期一般クラスレッスンテーマ

期間 2024.4月1日(月)～6月30日(日)

週		初級	初中級	中級	中上級	上級
1	ストローク	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本動作の確認 (レディポジション～スイング)</li> <li>動きの確認 (前後、左右)</li> <li>強さ調節</li> </ul>	軌道の高さ調節	スタンスの使い分け	軌道の高さ調節	スピードコントロール
2			・スピン	<ul style="list-style-type: none"> <li>オープンスタンス</li> <li>セミオープンスタンス</li> <li>クローズドスタンス</li> </ul>	低いスライス	・ショートクロス
3			・フラット		スライスロブ	・ストレートパス
4	ボレー	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本動作の確認 (ラケットワーク、フットワーク)</li> <li>高い打点</li> <li>ポーチボレー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>コースの打ち分け ストレート クロス</li> <li>繋ぐボレー</li> <li>攻めるボレー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ローボレー</li> <li>ハーフボレー</li> <li>ハイボレー</li> </ul>	低い打点 ・ローボレー ・ハーフボレー 高い打点 ・攻めるハイボレー ・繋ぐハイボレー	プレースメントを使う <ul style="list-style-type: none"> <li>深く打つ</li> <li>短く打つ</li> <li>アングルボレー</li> <li>ドロップボレー</li> </ul>
5						
6						
7	スマッシュ	<ul style="list-style-type: none"> <li>テイクバック</li> <li>打点の入り方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>コースの打ち分け ストレート、クロス</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>下がって打つ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>攻めと繋ぎの打ち分け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>攻め切る</li> </ul>
8	サーブ	<ul style="list-style-type: none"> <li>トス</li> <li>打点</li> <li>スイング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動連鎖</li> <li>トス～スイングまでの流れ</li> </ul>	回転量の調節	コースの打ち分け	コースの打ち分け
9				<ul style="list-style-type: none"> <li>スライスサーブ</li> <li>スピンスーブ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>センター</li> <li>ワイド</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>センター</li> <li>ワイド</li> <li>ボディ</li> </ul>
10	リターン	<ul style="list-style-type: none"> <li>テイクバック</li> <li>打点</li> <li>スイング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>コンパクトに合わせる スプリットステップ</li> <li>テイクバック</li> <li>打点</li> </ul>	ボールに合わせたフットワーク	<ul style="list-style-type: none"> <li>クロスリターン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ステイバック</li> <li>リターンダッシュ</li> </ul>
11				<ul style="list-style-type: none"> <li>スクエアスタンス</li> <li>オープンスタンス</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ストレートリターン</li> </ul>	
12	フォーメーション	<ul style="list-style-type: none"> <li>雁行陣 後衛、前衛のポジション</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>雁行陣 クロス展開、ストレート展開</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>並行陣vs雁行陣 配球とポジション</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>雁行陣と並行陣の使い分け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>並行陣vs雁行陣 攻守の切り替え</li> </ul>
13	ゲーム					

橘テニスアカデミー