



Tennis
Training
Center

アダルトプログラム 2・3月期のレッスンテーマ

	月曜日					火曜日				水曜日					木曜日				
	インドア	インドア	インドア	インドア	アウト	インドア	インドア	インドア	インドア	インドア	インドア	インドア	インドア	アウト	インドア	インドア	インドア	インドア	アウト
MT	3D 小林	5D 碓谷				1D 折笠	3D 泉			1D 泉	3D 碓谷	4D 佐藤			2D 古澤	3D 平野	4D JASON		
	相手の球種の変化に対応	縦割り平行陣				フォーメーション	攻守ボレー			攻守ボレー	縦割り平行陣	ポジショニングの確認			平行陣にチャレンジ	ネットプレーのポジショニング	スマッシュテクニック		
1部	1D 古中	2D 土屋	3D 泉	5D 倉持	6D 穂積	2D 泉	3D 大石	4D 水口	4D 倉持	2D 平野	3D 古谷	5D 佐藤	6D 森		2D 稲葉	3D 倉持	4D 工藤	4D JASON	5S 佐藤
	ゲーム + 状況練習	狙って打つ打った後の準備	攻守ボレー	戦術面	ネットプレーとサービスリターン	攻守ボレー	ラリーからネットへ	打球後の動きポジショニング	戦術面	クロスラリーでのコントロール	ロブで攻める	クロスグラウンドストローク & ネットプレー	緩急を使って攻める		基本戦術	戦術面	確率でやるダブルス	スマッシュテクニック	ファーストボレーをしっかりと打つ
2部	1D JASON	2D 水口	4D 倉持	5DL 蚊口		2D 大竹山	3D 水口	3DL 古澤	4D 倉持	3D 折笠	4D 泉	4DL 碓谷	シニア 古谷	4D 小林	1D 工藤	3D 古谷	4D 倉持	6D 折笠	
	ダブルスの基本	サーブリターン	戦術面	ロブ展開 + フィニッシュ		緩急を使って攻める	ネットプレー展開力	平行陣	戦術面	平行陣	攻守ボレー	縦割り平行陣	ロブで攻める	相手の球種の変化に対応	ゲームを楽しむ	ロブで攻める	戦術面	ネットプレー	
3部	2D 稲葉	4DL 水口	3DL 小林			4D 碓谷	6DL 大竹山	シニア 大石		2D 倉持	3D 稲葉	3D 立石	6D 碓谷		3D 稲葉	5D 佐藤	4DL 大竹山		
	基本戦術	打球後の動きポジショニング	相手の球種の変化に対応			縦割り平行陣	緩急を使って攻める	ボレー対ラリー		戦術面	決めるボレーと繋ぐボレー	オープニング & ネットプレー	縦割り平行陣		勝負を楽しむ	アプローチショット	ベースラインからの戦術		
4部	4D 大竹山	5D 倉持				3D 古谷	5D 倉持	6D 小林		5D 小林	5D 倉持				3D 大竹山	4D 工藤			
	緩急を使って攻める	戦術面				BHボレー強化	戦術面	相手の球種の変化に対応		相手の球種の変化に対応	戦術面				ベースラインからの戦術	確率でやるダブルス			
5部						3D 古谷	4D 碓谷	4D 古中		1D 古谷	2D 古中	3D 泉	6D 小林		3D 土屋	4D 古谷	5D 水口		5-6W 佐藤
						ロブで攻める	縦割り平行陣	ゲームで課題確認		ダブルスの動き	ゲームで課題確認	攻守ボレー	相手の球種の変化に対応		ラリーキープボレーのプレズメント	ロブで攻める	打球後の動きポジショニング		18:30~20:00→
6部						3D 古中	4D 古谷	5D 蚊口		2D 古中	5D 工藤	5S 立石			3D 古谷	5D 折笠			
						ゲームで課題確認	ロブで攻める	ストロークプレッシャー		ゲームで課題確認	確率でやるダブルス	クロスラリー & ネットプレー			ロブで攻める	ネットプレーのフットワーク			



アダルトプログラム 2・3月期のレッスンテーマ

金曜日				
	インドア	インドア	インドア	インドア
MT	3D 大石	3D 穂積		
	ゲームを意識したサーブレシーブ	サービスリターンとベースラインプレー		
1部	1D 平野	2D 倉持	3D 長塚	4D 水口
	2人で攻める & 2人で守る	戦術面		打球後の動き ポジショニング
2部	2D 水口	3D 倉持	4D 工藤	4DL 碓谷
	サーブレターン	戦術面	確率でやるダブルス	縦割り平行陣
3部	3D 立石	4D 碓谷		
	オープニング & ネットプレー	縦割り平行陣		
4部	4D 倉持	6D 小林		
	戦術面	相手の球種の変化に対応		
5部	1D 碓谷	3D 小林	4D 水口	
	ゲームを楽しむ	相手の球種の変化に対応	打球後の動き ポジショニング	
6部				

土曜日						日曜日					
インドア	インドア	インドア	インドア	アウト	アウト	インドア	インドア	インドア	インドア	アウト	アウト
5-6W 平野	←6:00~7:30										
3D 水口	4D JASON	5D 佐藤	6D 穂積	4D 蚊口	1-2W 倉持	4D 関根	4D 折笠	5D 長塚	6D JASON	5D 工藤	1-2W 立石
ネットプレー 展開力	ボレー タクティクス	厳しい角度を	ネットプレーと サービス リターン	ストローク プレッシャー	戦術面	スペース とタイミング	サーブ & ボレー		リターン タクティクス	ゲームの 底上げ	チェアワーク と 基本プレー
3D 泉	3D 倉持	4D 工藤	5D 碓谷	5S 折笠	3D 古中	2D 納富	3D 関根	4D 泉	4D 古中	4D 古谷	3-4W 佐藤
攻守ボレー	戦術面	確率でやる ダブルス	縦割り平行陣	チャンス ボールを 決める	ゲームで 課題確認	ダブルスの 基本的な動き	スペースと タイミング	攻守ボレー	ゲームで 課題確認	ロブで攻める	クロス打ち
2D 佐藤	3D 碓谷	4D 水口	5D 立石	3D 古谷	4S JASON	1D 工藤	4D 佐藤	4D 古澤	5D 古中	3D JASON	1-2W 立石
スマッシュ	対コーチ	打球後の動き ポジショニング	ネットで相手 に プレッシャーを 与える	ロブで攻める	オープニング タクティクス	テニスを楽しめる	サービスの コントロール	平行陣	ゲームで 課題確認	ロブカバー	チェアワーク と 基本プレー
1D 小林	2D 工藤	4D 折笠		4S 古谷	3-4W 倉持	3D 古谷	3D 関根	4D 泉	5D 折笠	5D 工藤	6S 佐藤
相手の動きをよく見る	テニスを楽しめる	サーブ & ボレー		ネットプレー	戦術面	ロブで攻める	スペースと タイミング	攻守ボレー	ネットプレーの 決定率を 上げよう	ゲームの 底上げ	2対1の練習
1D 工藤	3D 碓谷	3D 古中	4D 古谷								5-6W 佐藤
テニスを楽しむ	縦割り平行陣	ゲームで 課題確認	ロブで攻める								16:30~18:00→ 短いボールの チェアワーク
				5S 古谷							
				ネットプレー							