



アダルトプログラム 8・9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 小林			1D 泉	3D 碓谷	4D 佐藤			2D 古澤	3D 平野	4D JASON		
	サーブ強化	サーブリターン				サーブからゲームを始める	サーブ強化			ダブルスの動き(ネットプレー)	サーブリターン	ボレー & ボレー			サーブ & リターン	ショットの組み合わせ & 展開の予測	ストロークテクニックと戦術		
1部	1D 古中	2D 土屋	3D 黒野	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 泉	4D JASON	5S 佐藤
	ゲーム①	ゲームでのボールコントロール	ゲームで使える予測術	並行陣 強化	ネットプレーとサーブリターン	ダブルスの動き(ネットプレー)	相手を観察しながらのラリー	予測からのポジショニング	レシーブからの展開	ネットプレー強化	ロブとスマッシュ強化	色々なロビング	攻守の切り返し		ゲーム力アップ・基本技術の復習	並行陣ゲームメイク	ネットプレー(スマッシュ・ボレー)	ストロークテクニックと戦術	決めるボレー
2部	1D JASON	2D 水口	4D 倉持	5DL大竹山		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 平野	3D 古谷	4D 倉持	6D 折笠	
	基本的なテクニック	サーブリターン	並行陣 攻守	雁行陣		基礎技術	プレーの幅を広げる	サーブ & リターン	並行陣 攻守	ネットプレー強化	ネットプレー(スマッシュ・ボレー)	サーブリターン	ネットプレー強化	サーブ強化	身体の使い方を整える	ロブとスマッシュ強化	並行陣 攻守	サーブリターン	
3部	2D 稲葉	4D 水口	3DL 小林	6DL大竹山		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		
	基本技術	予測からのポジショニング	サーブ強化	雁行陣		サーブリターン	雁行陣	クロスでのラリーキープ		並行陣 トライ	各ポジション役割の理解	ネットプレーとポジション	サーブリターン		基本技術 + ゲーム	ボレー & ボレー	基礎技術		
4部	5D 倉持					3D 古谷	5D 倉持	6D 小林		5D 小林	5D 倉持				4D 泉	3D 大竹山			
	並行陣 強化					バックハンドスライスバックボレー	並行陣 強化	サーブ強化		サーブ強化	並行陣 強化				ネットプレー(スマッシュ・ボレー)	基礎技術			
5部						3D 古谷	4D 碓谷	4D 古中		1D 古谷	2D 古中	3D 泉	5D 小林		3D 土屋	4D 古谷	5D 水口		5-6W 佐藤
						ロブとスマッシュ強化	サーブリターン	ダブルスポジション確認		ネットプレー強化	ダブルスポジション確認	ダブルスの動き(前後の動き)	サーブ強化		ストロークのボールキープとボレーの面の作り	ロブとスマッシュ強化	予測からのポジショニング	18:30~20:00→	フィニッシュショット
6部						3D 古中	4D 古谷	5D 蚊口		2D 古中	5D 黒野	5S 立石			3D 古谷	5D 折笠			
						ダブルスポジション確認	ロブとスマッシュ強化	ネットプレーとオープニング		ダブルスポジション確認	ゲームで使える予測術	サーブリターンゲーム展開			スマッシュ強化	速いテンポでコントロール			



Tennis Training Center

アダルトプログラム 8・9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			
	相手を観察しながらのラリー	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	
	身体の使い方を整える	並行陣 トライ	ロングラリー10分間ラリーを続ける体力を	予測からのポジショニング	
2部	2D 水口	3D 倉持	4D 黒野	4DL碓谷	
	サーブリターン	並行陣 ゲームメイク	テニスの大事な5つの順番	サーブリターン	
3部	3D 立石	4D 碓谷			
	ネットプレーとポジション	サーブリターン			
4部	4D 倉持	6D 小林			
	並行陣 攻守	サーブ強化			
5部	1D 碓谷	3D 小林	4D 水口		
	ゲーム形式練習	サーブ強化	予測からのポジショニング		
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			8:30~10:00→		3-4W 立石					
					サーブリターンゲーム展開						
3D 水口	4D 折笠	5D 佐藤	6D 穂積	4D 蚊口	1-2W 倉持	4D 関根	4D 折笠	5D 長塚	6D 立石	5D 小林	1-2W 黒野
プレーの幅を広げる	並行陣強化	ロブボレー & ドロップボレー	ネットプレーとサービスリターン	ネットプレーとオープニング	シングルスゲームメイク	タイミングとコントロール	並行陣強化	積極的に攻める2ndサーブを攻める	サーブリターンショット選択	サーブ強化	チェアワーク5つのサイクル
3D 泉	3D 倉持	4D 黒野	5D 碓谷	5S 折笠	3D 古中	2D 小林	3D 関根	4D 古澤	4D 古中	4D 古谷	3-4W 佐藤
ダブルスの動き(前後の動き)	並行陣	ゲームで使える予測術	サーブリターン	オープンコートをつくる	ダブルスポジション確認	サーブ強化	タイミングとコントロール	サーブ & リターン	ダブルスポジション確認	ロブとスマッシュの強化	バックの高い球の処理
2D 佐藤	3D 碓谷	4D 水口	5D 立石	3D 古谷	4Sジェイソン	1D 黒野	4D 佐藤	4D 古澤	5D 古中	3D 折笠	1-2W 立石
アプローチからネットプレー	サーブリターン	予測からのポジショニング	ショット選択	ロブとスマッシュの強化	オープニングテクニックと戦術	基本/ルール/マナー テニスの楽しみ方	チャンスのハイボレーをしっかりと打つ	サーブ & リターン	ダブルスポジション確認	ネットプレー強化	チェアワークと安定したショット
2D 泉	4D 折笠	1D 水口		4S 古谷	3-4W倉持	3D 黒野	3D 関根	4D 泉	5D 折笠	5D 小林	6S 佐藤
ダブルスの動き(前衛後衛)	並行陣強化	基本/ルール/マナー		コースを変えて攻撃する	シングルス攻守	ゲームで使える予測術	タイミングとコントロール	ネットプレー(スマッシュ・ローボレー)	前並行陣強化 Part.2	サーブ強化	セカンドサーブ
3D 碓谷	3D 古中	4D 古谷									5-6W 佐藤
サーブリターン	ダブルスポジション確認	スマッシュ強化									後半の試合に向けて
				5S 古谷							
				コースを変えて攻撃する							

16:30~18:00→