



# アダルトプログラム 4・5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 泉				1D 折笠	3D 納富			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	平行陣 2:1を作る				フォーメーション	基本の平行陣			ダブルスのポジション	縦割り平行陣	アプローチor強打			ボールに回転をかける	ネットプレーのポジション	スライステクニック		
1部	1D 古中	2D 土屋	3D 泉	5D 倉持	6D 稲葉	2D 納富	3D 大石	4DL 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
	総合練習 + ゲーム	狙って打つ 打った後の準備	平行陣 2:1を作る	戦術面	ネットプレーとサービスリターン	コントロールと判断	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	ボレーでコースを狙う	逆クロスボレー	切り返し ショット バリエーション		基本戦術	戦術面	確率でやるダブルス	スライステクニック	ラリーからフォーシングショット
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	基本動作	戦術面	平行陣 ポジショニング 基本		緩急を使って攻める	ネットプレー 展開力	ボールに回転をかける	戦術面	平行陣	平行陣 2:1を作る	縦割り平行陣	ボレーでコースを狙う	相手の球種の変化に対応	ゲームを楽しむ	ボレーでコースを狙う	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	色々なボレー	ベースラインからの戦術		
4部	4D 大竹山	5D 倉持				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				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		
						ロブで攻める	縦割り平行陣	4球先の展開		ボレー	4球先の展開	平行陣 2:1を作る	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	ボレーでコースを狙う	打球後の動き ポジショニング		
6部						3D 古中	4D 古谷	5D 泉		2D 古中	5D 工藤	5S 立石			3D 古谷	5D 折笠			
						4球先の展開	ロブで攻める	ストロークで仕掛けてネットへ出る		4球先の展開	確率でやるダブルス	クロスラリー & ネットプレー			ボレーでコースを狙う	ネットプレーのフットワーク			



# アダルトプログラム 4・5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 納富		
	ゲームを意識したサーブレシーブ	ダブルスの基本的な動き		
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	ロングラリー10分間ラリーを続ける体力を	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
	基本動作	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 立石	4D 納富	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	ストロークテクニク	ロブボレー	ネットプレーとサービスリターン	平行陣のポジショニング	戦術面	タイミングとコントロール	サーブ & ボレー	積極的に攻める2ndサーブを責める	ストロークテクニク	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 碓谷	3-4W 佐藤
平行陣2:1を作る	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	4球先の展開	ダブルスの基本的な動き	タイミングとコントロール	平行陣2:1を作る	4球先の展開	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 碓谷
ロビング	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	ボレーでコースを狙う	ネットプレー	テニスを楽しむ	ボレーの打ち分け	ボールに回転をかける	4球先の展開	ボレーテクニク	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 立石	3D 関根	4D 泉	5D 折笠	5D 工藤	6S 佐藤
相手の動きをよく見る	テニスを楽しむ	サーブ & ボレー		コースを変えて攻める	戦術面	ロブで攻める	タイミングとコントロール	平行陣2:1を作る	ネットプレーの決定率を上げよう	ゲームの底上げ	アプローチボレー & スイングボレー
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	4球先の展開	ボレーでコースを狙う								16:30~18:00→ ウイニングショットをしっかり
				5S 古谷							
				コースを変えて攻める							