



アダルトプログラム 6・7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		
	自分の武器を使う	ストロークでチャンスを作る				フォーメーション	平行陣配球			ダブルスのポジション	6割理論	ボレー空きを作って決める			サーブ & リターン	ネットプレーのポジション	ネットプレー		
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	オープニングレシーブから	ネットプレーとサーブリターン	ストロークのコントロールとボレーのコース	ラリーからネットへ	打球後の動きポジション	オープニングレシーブから	クロスラリーでのコントロール	ボレーでコースを狙う	しっかり決めるハイボレー	切り返しショットバリエーション		基本戦術	オープニングレシーブから	確率でやるダブルス	ネットプレー	バックハンドストローク
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	オープニングレシーブから	平行陣ポジション基本		緩急を使って攻める	ネットプレー展開力	サーブ & リターン	オープニングレシーブから	平行陣	平行陣	6割理論	ボレーでコースを狙う	自分の武器を使う	ゲームを楽しむ	ボレーでコースを狙う	オープニングレシーブから	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ン	自分の武器を使う			6割理論	緩急を使って攻める	ボレー対ラリー		オープニングレシーブから	決めるボレーと繋ぐボレー	オープニング & ネットプレー	6割理論		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	オープニングレシーブから				オープニングレシーブから	自分の武器を使う			自分の武器を使う	オープニングレシーブから				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	6割理論	4球先の展開		ボレー	4球先の展開	平行陣	自分の武器を使う		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ン		
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	ストロークでポイントを取る		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			

