



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 泉				1D 折笠	3D 納富			1D 泉	3D 碓谷	4D 佐藤			2D 古澤	3D 平野	4D JASON		
	サーブで 主導権を握る	平行陣				基本スキル 向上	平行陣配球/ アプローチ			ネットプレーに 挑戦	6割理論	スマッシュ or ハイボレー			オープニング サーブリターン プラス1球	サーブからの プレー展開	サーブ・リター ン		
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
	ディレクション チェンジ + ゲーム	狙って打つ (相手のいな い所へ打つ) 打った後の 準備	平行陣	オープニング レシーブから	ネットプレー と サーブス リターン	ポーチと 前衛の動き	ラリーから ネットへ	ワイドを使う 戦術	オープニング レシーブから	サーブからの プレー展開	ボレーで コースを狙う	ローボレー& ハーフボレー	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	サーブ リターン	アプローチ or 強打?
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	ゲームでの 基本動作	オープニング レシーブから	平行陣 ポジショニング 基本		基本のボレー	ワイドを使う 展開力	オープニング サーブリターン プラス1球	オープニング レシーブから	平行陣 ボレーで チャンスをつ くる	平行陣	6割理論	ボレーで コースを狙う	サーブで 主導権を握る	ゲームを 楽しく	ボレーで コースを狙う	オープニング レシーブから	平行陣 やり取りを 楽しむ	
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	ワイドを使う 戦術	サーブで 主導権を握る			6割理論	試合期の 戦術練	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	ストロークと ボレーの テクニック	6割理論		勝負を楽しむ	色々なボレー	ボレー基本と 応用		
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			
	攻守の バランス	オープニング レシーブから				オープニング レシーブから	サーブで 主導権を握る			サーブで 主導権を握る	オープニング レシーブから				ボレー 基本	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	アングル ショットから 展開 ボレー編		ボレー	アングルショッ トから展開 ボレー編	平行陣	サーブで 主導権を握る		ボレーで コースを狙う (コースの 打ち分け)	ボレーで コースを狙う	崩した後の 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			
						アングル ショットから 展開 ボレー編	ロブで攻める	平行陣		アングル ショットから 展開 ボレー編	確率でやる ダブルス	アプローチ ショットの バリエーション			ボレーで コースを狙う	ネットプレー			



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 納富		
	ゲームを意識したサーブレシーブ	平行陣配球/アプローチ		
1部	1D 平野	2D 倉持	3D 長塚	4D 水口
	サーブからのプレー展開	オープニングレシーブから	ロングラリー10分間ラリーを続ける体力を	ワイドを使う戦術
2部	2D 水口	3D 倉持	4D 工藤	4DL 碓谷
	ゲームでの基本動作	オープニングレシーブから	確率でやるダブルス	6割理論
3部	3D 立石	4D 碓谷		
	ストロークとボレーのテクニック	6割理論		
4部	4D 倉持	6D 小林		
	オープニングレシーブから	サーブで主導権を握る		
5部	1D 碓谷	3D 小林	4D 水口	
	ゲームを楽しむ	サーブで主導権を握る	ワイドを使う戦術	

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											
実戦的技術のパターン化											
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
ワイドを使う展開力	アタッキングショットテクニック	スマッシュの打ち分け	ネットプレー配球	平行陣/アプローチ	サーブレシーブ	ポジションとスペース	平行陣相手の時間を奪いながらラリーしよう	積極的に攻める2ndサーブを責める	スライステクニック	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	オープニングレシーブから	確率でやるダブルス	6割理論	チャンスボールを決める	アングルショットから展開ボレー編	平行陣配球/アプローチ	ポジションとスペース	平行陣	アングルショットから展開ボレー編	6割理論	バックハンド
2D 佐藤	3D 碓谷	4D 水口	5D 立石	3D 古中	4S JASON	1D 工藤	4D 佐藤	4D 古澤	5D 古中	3D JASON	1-2W 碓谷
グラウンドストロークをしっかりと打つ	6割理論	ワイドを使う戦術	ネットプレー配球	アングルショットから展開ボレー編	タッチショット	テニスを楽しむ	ボレー相手をふって決める	オープニングサーブリターンプラス1球	アングルショットから展開ボレー編	サービスリターン	6割理論
1D 小林	2D 工藤	4D 折笠		4S 佐藤	3-4W 倉持	3D 立石	3D 関根	4D 泉	5D 折笠	5D 工藤	6S 佐藤
パートナーとの声掛け	テニスを楽しむ	平行陣相手の時間を奪いながらラリーしよう		コースを変えて攻める	サーブレシーブ	ストロークとボレーのテクニック	ポジションとスペース	平行陣	平行陣やり取りを楽しむ	ゲームの底上げ	速い攻め
1D 工藤	3D 碓谷	4D 小林									5-6W 佐藤
テニスを楽しむ	6割理論	サーブで主導権を握る				16:30~18:00→					後半の試合に向けて