



アダルトプログラム 10・11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					1D 折笠				1D 工藤	3D 碓谷	4D 佐藤			3D 古澤	3D 平野	4D JASON		
	スマッシュ後の状況判断					各ショットの基本練習				ネットプレーをスムーズに	ロブへの対応	決めるボレー			平行陣 2人でコートを守る	ラリーとゲーム ポジショニングの再確認	リターン強化		
1部	1D 古中	2D 土屋	3D JASON	5D 倉持	6D 稲葉	3D 大石	4DL 稲葉	4D 倉持		2D 平野	3D JASON	5D 佐藤	6D 吉田		3D 稲葉	3D 倉持	4D 工藤	4D JASON	5S 佐藤
	基本動作確認 + 1セットマッチ	狙って打つ (相手のいない所へ打つ) ペアのポジション	ストロークの基本	並行陣ボレースマッシュ	ネットプレーとサーブスリターン	ラリーからネットへ	スマッシュからの連携	並行陣ボレースマッシュ		ラリーとゲーム ポジショニングの再確認	ネットプレーの基本	ボレーのリズム	下半身からパワーを伝える		基本戦術	並行陣ボレー	ネットプレーへの移行パターン	リターン強化	アプローチボレー
2部	1D JASON	4D 倉持	5DL 吉田	5D 古澤		2D 大竹山	4D 倉持			3D 折笠	4DL 碓谷	シニア 古谷		4D 小林	1D 工藤	3D 古谷	4D 倉持	6D 折笠	
	基本練習	並行陣ボレースマッシュ	ストロークで優位に立つ	フィニッシュ		ボレー基本	並行陣ボレースマッシュ			各ショットの基礎確認	ロブへの対応	アプローチショット		スマッシュ後の状況判断	ゲームの楽しみ方	アプローチショット	並行陣ボレースマッシュ	平行陣の強化	
3部	2D 稲葉	3DL 小林	4DL 吉田			4D 碓谷	6DL 大竹山	シニア 大石		2D 倉持	3D 稲葉	3D 立石	6D 碓谷		2D 稲葉	5D 佐藤	4DL 大竹山		
	基本戦術	スマッシュ後の状況判断	高さをコントロール			ロブへの対応	ゲーム形式	ボレー対ストローク		ストロークボレー	決めるボレーと繋ぐボレー	基礎の確認ゲーム	ロブへの対応		勝負を楽しむ	スマッシュのコントロール	並行陣基本と戦術		
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			
	並行陣基本と戦術	並行陣ボレースマッシュ				並行陣ボレースマッシュ	スマッシュ後の状況判断			スマッシュ後の状況判断	並行陣ボレースマッシュ				並行陣基本と戦術	リスクを抑えたプレー			
5部						3D 古谷	4D 碓谷	4D 古中		2D 古中	3D 古谷	5D 工藤	6D 小林		3D 土屋	4D 古谷	5D 工藤		
						アプローチショット	ロブへの対応	オープニングの確認		オープニングの確認	アプローチショット	リスクを考えたプレー	スマッシュ後の状況判断		ボレーのコントロール 相手を動かす	アプローチショット	展開を考えたショット選び		
6部						3D 古中	4D 古谷	5D 吉田		2D 古中	4D 古谷	5S 立石			3D 古谷	5D 折笠			
						オープニングの確認	アプローチショット	ストロークで優位に立つ		オープニングの確認	アプローチショット	基本技術 & 戦術			アプローチショット	速いボールの対応			



Tennis Training Center

アダルトプログラム 10・11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 平野			
	ゲームを意識したサーブレシーブ	ラリーとゲーム基本技術と戦術の確認			
1部	1D 平野	2D 倉持	3D 長塚		
	ラリーとゲームやり取りと駆け引きを楽しむ	並行陣ボレー	ロングラリー10分間ラリーを続ける体力を		
2部	2D JASON	3D 倉持	4D 工藤	4DL 碓谷	
	基本練習	並行陣ボレー	ネットプレーの最大の武器とは	ロブへの対応	
3部	3D 立石	4D 碓谷			
	基礎の確認ゲーム	ロブへの対応			
4部	4D 倉持	6D 小林			
	並行陣ボレースマッシュ	スマッシュ後の状況判断			
5部	1D 碓谷	3D 小林	4D 古谷		
	ゲームを楽しむ	スマッシュ後の状況判断	アプローチショット		

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										
基本的技術の再構築											
3D 平野	4D 千代	5D 佐藤	6D 立石	4D 小林	1-2W 倉持	4D 関根	4D 折笠	5D 長塚	6D JASON	5D 工藤	1-2W 立石
ラリーとゲーム身体操作の感覚づくり	ショットの引き出しを増やす	アングルボレー&ロブボレー	いろいろな状況対応力を磨く	スマッシュ後の状況判断	ストローク	コントロール&リターン	各ショットの調子を戻そう	2ndサーブを攻めるレシーブダッシュ	サーブアンドボレー	ゲームで必要な展開練習	チェアワークと基本プレー
3D 小林	3D 倉持	4D 工藤	5D 碓谷	5S 折笠	3D 古中	2D 折笠	3D 関根	4D 千代	4D 古中	4D 吉田	3-4W 佐藤
スマッシュ後の状況判断	並行陣ボレー	省エネテニス	ロブへの対応	各ショットの精度を上げる	個別課題への取り組み	ネットプレー強化	コントロール&リターン	展開力をつける	オープニングの確認	高さをコントロール	緩い球をしっかり打つ
2D 佐藤	3D 碓谷	4D 平野	5D 立石	3D 古中	4S 千代	1D 工藤	4D 佐藤	4D 古澤	5D 古中	3D JASON	1-2W 碓谷
スマッシュのコントロール	ロブへの対応	ラリーとゲーム身体操作の感覚づくり	いろいろな状況対応力を磨く	オープニングの確認	ストロークの強化引き出しを増やす	ボールをキレイに打つ	アングルボレー	平行陣2人でコートを守る	オープニングの確認	ストローク強化	チェアワークと基本プレー
1D 古谷	2D 工藤	4D 折笠		4S 佐藤	3-4W 倉持	3D 立石	3D 関根	4D 千代	5D 吉田	5D 工藤	6S 佐藤
スライス	ネットプレーを使う利点	各ショットの調子を戻そう		パッシングショット	サーブレシーブからの流れ	基礎の確認ゲーム	コントロール&リターン	展開力をつける	ストロークで優位に立つ	展開を読むテニス作り	バックの打ち合いからフォアハンドに回り込んで攻める
1D 工藤	3D 碓谷	4D 古谷									5-6W 佐藤
美しくボールを打つ	ロブへの対応	アプローチショット									ライジングで攻める

16:30~18:00→