



アダルトプログラム 12・1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		
	サーブの打点を身長1.5倍以上とする					各ショットの基本練習				ネットプレーの利点	ロブへの対応	色々なレシーブ			ゲーム(視点)	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 + ルールの理解	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	厳しい角度	攻撃的なポジショニング		基本戦術	並行陣ボレー	守りながら攻める	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	オープンコートを作る	センターからの組み立て		ボレー基本	並行陣ボレースマッシュ			各ショットの基本確認	ロブへの対応	バックボレー		サーブの打点を身長1.5倍以上とする	ネットプレー耐性を持つ	リターンダッシュ	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	サーブの打点を身長1.5倍以上とする	オープンコートを作る			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	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	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	サーブの打点を身長1.5倍以上とする			サーブの打点を身長1.5倍以上とする	並行陣ボレースマッシュ				並行陣基本と戦術	フットワーク必要説			
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		
						バックボレー	ロブへの対応	オープニング後の確認		オープニング後の確認	リターンダッシュ	強弱を考える	サーブの打点を身長1.5倍以上とする		ボレーのコントロール相手を動かす	リターンダッシュ	勝負を考える楽しさ		
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			
						オープニング後の確認	リターンダッシュ	オープンコートを作る		オープニング後の確認	リターンダッシュ	技術と戦術を結びつける			リターンダッシュ	速いボールの対応			



Tennis Training Center

アダルトプログラム 12・1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	
		ラリーとゲーム基本の再確認	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	無理なくテニス	ロブへの対応
3部		3D 立石	4D 碓谷		
		基礎の確認	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	サーブの打点を身長1.5倍以上とする		
5部		1D 碓谷	3D 小林	4D 古谷	
		ゲームを楽しむ	サーブの打点を身長1.5倍以上とする	リターンダッシュ	

		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 工藤	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	テニスの考えを変える	アプローチボレー or スイングボレー	平行陣対雁行陣	すべてのショットの質を引き上げる	ストローク	リターン&判断	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	主導権を奪うテニス	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 古澤	4D 古中	4D 吉田	3-4W 佐藤	
		サーブの打点を身長1.5倍以上とする	並行陣ボレー	らくらくテニス	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	リターン&判断	ゲーム(視点)	オープニング後の確認	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 古谷	1D 工藤	4D 佐藤	4D 古澤	5D 古中	3D JASON	1-2W 碓谷	
		アプローチからボレー	ロブへの対応	ラリーとゲーム身体操作の感覚づくり	平行陣対雁行陣	オープニング後の確認	チャンスボールを決める	長さを操る	色々なレシーブ	ゲーム(視点)	オープニング後の確認	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 折笠	5D 吉田	5D 工藤	6S 佐藤	
		ボレー	長さの理解	各ショットの調子を戻そう		スイングボレー	サーブレシーブからの流れ	基礎の確認ゲーム	リターン&判断	展開力をつける	ストロークで優位に立つ	有効打こそ最強ショット	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	
		基本と応用	ロブへの対応	リターンダッシュ									ライジングで攻める	

16:30~18:00→