10月期レッスンテーマ　バドミントン　一般

クラス	初心者	初級	初中級	中級
目標	基本ショットを打ち分ける	基本ショットの精度を上げる	ゲームの動きやローテーションの基礎をマスターする	相手と駆け引きをしながら試合ができる
1週目	**サーブ**	**サーブ①**	**サーブ①**	**サーブ①**
	正しいフォームで打つ	ショートサーブ、ロングサーブを打ち分ける	ロングサーブの対応	ロングサーブの対応
2週目	**クリアー**	**サーブ②**	**サーブ②**	**サーブ②**
	横向きを作って打つ	サーブを打った後の守備範囲	サーブを打った後ラケットを上げる 3球目で決める	サーブのコースやタイミングをずらし、 3球目で有利になる展開を作る
3週目	**スマッシュ①**	**スマッシュ①**	**スマッシュ①**	**スマッシュ①**
	シャトルの軌道をコントロールする	足を入れ替えて打つ	回内を使った打ち方	回内を使った打ち方
4週目	**スマッシュ②**	**スマッシュ②**	**スマッシュ②**	**スマッシュ②**
	体重移動しながら打つ	コースを打ち分けて決める	スマッシュ、ドライブ、プッシュで決める	スマッシュ、ドライブの連続攻撃 角度や緩急をつけてドライブを有利に
5週目	**レシーブ①**	**コート後方の移動**	**リアクションステップ**	**カット**
	正しいフォームで返球する	ネット前から後ろに下がるフットワーク	フットワークの初動をはやく	緩急をつけて相手を崩す
6週目	**レシーブ②**	**レシーブ**	**バック奥の動き**	**ハイバック**
	正しいフォームで遠くに飛ばす	ロングリターン、ショートリターンの打ち分け	ラウンド、ハイバックの動き	サーブ周り 後衛のハイバック
7週目	**ロブ**	**ヘアピン**	**クロスヘアピン**	**ハーフロブ**
	高く遠くに返球	ヘアピンを打った後、下がらず前衛に入る	プッシュが打てない球をクロスヘアピンで返球	前衛と後衛の間に打つ
8週目	**サーブレシーブ**	**サイドbyサイド①**	**サイドbyサイド①**	**リアクションステップ**
	構え方、返球コースを覚える	ショートリターンからトップ＆バックのローテーション	ショートリターンからトップ＆バックのローテーション	フットワークの初動をはやく
9週目	**トップ＆バック**	**サイドbyサイド②**	**サイドbyサイド②**	**レシーブ①**
	攻撃の陣形を覚える 前後の入れ替わり	ペアがスマッシュを打つときに前衛へ入る動き サイドbyサイドからトップ＆バックへ	ペアがスマッシュを打つときに前衛へ入る動き サイドbyサイドからトップ＆バックへ	ドライブリターンから前に詰める
10週目	**サイドbyサイド**	**トップ＆バック①**	**トップ＆バック①**	**レシーブ②**
	守備の陣形を覚える センターの球の対処	後衛のクリアーからサイドbyサイド	後衛のクリアーからサイドbyサイド	ショートリターンから前に詰める
11週目	**ルールを覚える**	**トップ＆バック②**	**トップ＆バック②**	**ローテーション**
	コートの範囲、サーブの順番を覚える	前衛のロブからサイドbyサイド	前衛のロブからサイドbyサイド	前衛プッシュ後の後衛の動き 後衛がクロス前に詰めてプッシュ
12週目	**総合練習＆ゲーム練習**	**総合練習＆ゲーム練習**	**総合練習＆ゲーム練習**	**総合練習＆ゲーム練習**
	ルールやコートの範囲を覚える	ローテーションを使いながら試合をする	ローテーションを使いながら試合をする	相手と駆け引きをしながら試合する