10月期レッスンテーマ　テニス　一般

クラス	初心者	初級	初中級	中級	上級
目標	基本ショットのフォームをマスターする	ダブルスの動きを覚えよう	雁行陣から平行陣にチャレンジ	平行陣対雁行陣	平行陣対平行陣
1週目	フォアハンドストローク	ストロークの打点①	ストロークのフットワーク①	平行陣に対するストローク①	センターセオリーとボディへの配球
	ゆっくり大きく振る	浅いボール・深いボールに対して、前後の動きのフットワークを覚えましょう	打った後に立ち止まらず、すぐホームポジションまたは前へ戻る。	強い球は不要。スピンで落として相手ボレーヤーに下から打たせる。	サイドを抜くより、2人の間（センター）やボディに打って相手を詰まらせる。
2週目	バックハンドストローク	ストロークの打点②	ストロークのフットワーク②	平行陣に対するストローク②	アプローチ＆ダッシュ
	ゆっくり大きく振る	浅いボール・深いボールに対して、前後の動きで打点を合わせましょう	前後への動きの質を高め、平行陣へ移行するための準備を整える。	足元と2人の間（センター）を使い、相手の陣形を安全に崩す。	打った後のポジションを素早くネットへ進める
3週目	ボレー練習	ボレーの基本①近い・遠い	スライスボレー①	平行陣に対するストローク③	ボレー対ボレーのテンポアップ
	体とラケットの向きを覚える	ボレーの近い、遠いは足で！ラケットをセットして動きましょう	ラケットの面作りを意識し、ボールを浮かさず運ぶ感覚を養う。	足元とロブを使い、相手の陣形を安全に崩す。	大振りはNGコンパクトにセットし、返球しよう
4週目	サーブ&スマッシュ	ボレーの基本②高さ	スライスボレー②（コントロール）	平行陣に対するストローク④	ローボレー・ハーフボレーの処理
	フォームを覚える	高い球も低い球も、足を使って対応しましょう。ラケットセットも忘れずに！	相手のいないスペースや足元へ配球し、相手を走らせる。	相手が浮かせた短い球を見逃さず、打った勢いそのままに前へ詰める。	平行陣対決の基本
5週目	ストローク練習	スマッシュ	ポーチ	平行陣後衛のボレー	スマッシュとハイボレーの決定力
	左右の動きを覚える	体のターン（横向き）でボールの落下点に入りましょう	出るタイミングを掴み、ボールにしっかり体重を乗せて決める	足元に沈められたボールを無理に打たず、浮かさずに深く繋ぐ。	相手が浮かせたボールを確実にポイントへ繋げる
6週目	ストローク練習	サーブ	ロブ（1）	平行陣前衛のボレー	タッチボレー
	前後の動きを覚える	ポイントの始まりです！正しい基本フォームを身につけましょう	ただ上げるのではなく、相手のポジションを見て有効なロブを打つ。	後衛が作ったチャンス（浮いた球）を見逃さず、確実にポイントへ繋げる。	相手がセンターを警戒した隙に、角度をつけたり短く落としたりして崩す。
7週目	ボレー練習	リターン	ロブ（2）	ロブへの対応	平行陣での攻撃的なロブ
	高い・低いボールの練習	スプリットステップから素早く体のターンをしましょう	ロブを上げられた際の判断（スマッシュかハイボレーか）	ロブで抜かれた際の的確な判断。陣形移動でカバー	ネットに張り付く相手の頭を越すロブ（ロブボレー含む）で陣形をひっくり返す。
8週目	サーブ&スマッシュ	ポーチ①	ストレート展開①（ストレートケア）	前衛のポジショニングと駆け引き	ロブへの対応とスマッシュ展開
	フォームを覚える	前衛が輝く！タイミングを合わせて「触りに行きましょう」	平行陣に出た際の弱点であるストレートを塞ぐポジショニング。	ポーチに出るフェイクを入れ、相手ストローカーに無言のプレッシャーをかける	ロブを上げられた際の素早い後退、チェンジ、そして攻守の切り替え。
9週目	ストロークの復習	ポーチ②	ストレート展開②（ポジション）	サービスダッシュ	サーブ＆ボレーからの平行陣対決
	おさらい	後衛が打つ時下を向いた瞬間に動き出しましょう	ボール（打たれるコース）に合わせて前衛が連動して動く	サーブから主導権を握り、素早く平行陣を作るためのフットワークと精度	サーバー側から主導権を握り、ファーストボレーから足元を狙う。
10週目	ボレーの復習	ロブ	リターンからの平行陣①	リターンダッシュ	リターンダッシュからの平行陣対決
	おさらい	前衛に取られないように高さをしっかり出して打ちましょう	セカンドサーブなどの甘い球を前で叩き、そのままネットへ詰める。	セカンドサーブに対してネットへ詰めるアグレッシブな展開。	リターン側から一気に前へ詰め、サーバーの足元に沈めて優位に立つ。
11週目	ゲームに挑戦	雁行陣ゲーム形式（ロブチェンジ）	リターンからの平行陣②	平行陣対雁行陣ゲーム形式①	平行陣対平行陣ゲーム形式①
	ルールを覚える	ロブで抜かれたら「お願い！」と声を掛けて2人でポジションを入れ替わりましょう	ロブリターンで相手前衛の頭上を抜き、ペアで一気に前線へ上がる。	足元、ロブ、センターのセオリーを実戦の中で使い分ける。	配球「足元・センター・ロブ」を意識した実践
12週目	ゲームに挑戦	雁行陣ゲーム形式（総復習）	雁行陣対雁行陣ゲーム形式	平行陣対雁行陣ゲーム形式②	平行陣対平行陣ゲーム形式②
	ルールを覚える	ここまでの総まとめ！ペアと協力してポイントを取りましょう。ポイントを決めてハイタッチ！	短い球が来たらチャンスと判断し、果敢に平行陣へ移行する。	総復習攻めと守りの状況判断を行い、ゲームを楽しむ。	総復習スピード感とペアリングの楽しさを存分に味わう。