

スクールカレンダー

10月期 10月3日(土)～10月31日(土)

日	月	火	水	木	金	土
						3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11月期 11月4日(水)～12月1日(火)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1				

 のところは、通常レッスンはお休みですので、お間違えのないようお願いします。

- 10月17日(土)は通常のレッスンはお休みです。
- 3密対策を徹底して行います。
- 咳、発熱等の症状がみられるときは、
施設の利用をお控え頂きますようお願い申し上げます。



10月期テーマ「ネットプレーの上達」

クラス	第1週テーマ	第2週テーマ	第3週テーマ	第4週テーマ
ビギナー	フォア・バックボレー フォアストローク サーブ①	ボレーのおさらい フォア・バックストローク サーブ②	ボレーのフットワーク ストロークでのグリップチェンジ	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
初級	ボレーの基本は 構えが大事	フットワークで安定感 ステップをしよう！	コースを変えて 決めるボレー	まとめ ゲーム練習
初中級	ラケットは横に動かす？ 縦に動かす？	アングルボレーで 簡単に決めよう！	アプローチ後の ボレー・スマッシュ	まとめ ゲーム練習
中級	パンチボレー！ インパクトに集中！	ミスの少ない スマッシュ！	カットボレーから ネットプレー勝負！	まとめ ゲーム練習
上級	きっちり決める！ ボレー・スマッシュ	しっかり守る！ ボレー・スマッシュ	ポジションチェンジで ダブルス巧者	まとめ ゲーム練習
トーナメント	決めるボレーの バリエーションを増やそう	配球に対する ポジショニング	並行陣VS並行陣 早いテンポに対応	まとめ ゲーム練習

※毎週の「テーマ」は決まっていますが、初級以上のクラスでは基本的に一通りのショットの練習を行います。

※苦手な「テーマ」があったら、その週に振替を使ってレッスンを受けて苦手を克服しましょう。



10月期ジュニアレッスンテーマ…ボレー



	テーマ	レッド	オレンジ	グリーン	イエロー
1週目	メイン	はんのうできるかな？	構えを忘れない	レティーポジション	ステップ後の1歩目
	サブ	ボールよけゲーム	両手で構えて待つ	構え～バックボレー	身体の前に1歩目！
2週目	メイン	とんできたボールをよくみよう	フォア、バックの判断と準備	両手で構えて対応する	前に体重移動
	サブ	さゆうのボールをてでうとう	一歩目で打ってみる	構えから判断	打球後に素早く戻る
3週目	メイン	てのひらをあいてのコートへむける	右手右足、左手左足色んな動き方	どっちに来ても対応	打って終わりにしない
	サブ	コーンモンスターをやっつけろ	遠くのボールもサイドステップで！	低いボールをボレー	ダブルス
4週目	メイン	みんなできょうりよくしてねらう	最後の足を意識しよう	後ろ周りで飛ばせるかな？	割り込んでボレー
	内容	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ
	内容	走ってバックボレー！5回中2回ネットを越そう	フォアボレーで4回連続ネットを越す(構え必須)	バックボレーで4回連続コートに入れる	フォア、バック交互に遠いボールを6回連続で入れる

※主となるものは上記テーマですが、他のショットも織り交ぜながらレッスンを進めます。
 ※上記テーマは場合によって変更することがあります。