

# 2019 8月期 タイムテーブル



※担当コーチは都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。

	月			カルチャ	火			水			木			金			土			日			
	B	A	S		B	A	S	B	A	S	B	A	S	B	A	S	B	A	S	B	A	S	
9:40 A	S I 能野	入門+ 三上			S II 宮田	S I 岩井		S II 山本	入門+ 笹邊		S II 笹邊	S I + 三上		S III 笹邊	S I + 宮田		S II 岩井	入門+ 宮田		S III 三上	入門+ 岩井		
11:10 B	S III 能野	S I + 三上			S II 岩井	入門+ 宮田		S I 笹邊	S II 岩井	入門 山本	S III 三上	入門+ 笹邊		S II 宮田	入門+ 笹邊		S II 岩井	S I 宮田・大介		S II 岩井	S I + 三上	入門 宮田	
13:00 C	S III 會澤	入門 三上			S III 岩井	S I 三上	入門 宮田	トーナメント I 岩井	S II 山本		S III 宮田	S II 笹邊	入門 三上	女S 三上	S I 岩井・宮田		入門 會澤	オレンジ 大介		グリーン 會澤	オレンジ 宮田・松永	レッド 三上	
14:30 D	S II 三上	トーナメント I 能野			トーナメント I 岩井	S II 三上		S III 會澤	レンタル スクール生 2,160円		女S 早川	S II 三上		S II 岩井	入門 三上		グリーン 會澤	オレンジ 早川		グリーン 松永	オレンジ 會澤	レッド 宮田	
16:00 J4 16:50		トーナメント I 能野	レッド 會澤			オレンジ 大介	レッド 宮田	入門 岩井		親子 山本		オレンジ 早川	レッド 宮田	オレンジ 宮田	レッド 岩井		イエロー 岩井	オレンジ 宮田	親子 早川		入門+ 岩井	オレンジ 三上	
16:55 J5 17:45	グリーン 三上	オレンジ 能野			グリーン 岩井	オレンジ 宮田	レッド 大介	グリーン 會澤	オレンジ 岩井	レッド 山本	グリーン 三上	オレンジ 宮田・松永		オレンジ 宮田・松永	レッド 岩井		入門 大介	オレンジ 早川・明里	レッド 會澤		S III 會澤	S II 宮田	
17:50 J6 18:40	グリーン 三上	オレンジ 會澤・松永			イエロー 三上	オレンジ 岩井		イエロー 山本	オレンジ 岩井		グリーン 早川	オレンジ 三上		グリーン 三上	オレンジ 宮田・松永		S I 大介	U16 會澤			U18 會澤	U16 宮田	
18:50 G 20:10	U18 會澤	S II 松永			S I + 宮田	U16 大介		U18 會澤	U16 岩井		U18 早川	U16 宮田		U16 松永	入門+ 岩井		S I + 早川	U18 會澤			イベント(振替or1,080円) U16ゲーム U18ゲーム 8月11日 8月18日		
20:20 H 21:40	S I 會澤	入門+ 松永			S II 三上	S I 大介	入門 佐橋	S II 會澤	入門+ 佐橋		S II 宮田	S I + 佐橋		S II 三上	S I 岩井		S III 早川	S II 笹邊					
21:50 I 23:10					S III 三上	S II 佐橋		S III 會澤	S I 佐橋		男S 早川	S III 宮田		男S 三上			男S 早川	S I + 笹邊					

レッスンを欠席される場合は電話連絡のご協力をお願い致します。(他のスクール生の振替枠となるためです。)

振替の有効期限は1年間です。例 2019年 8月期にお休みした分の有効期限は2020年 7月期までですので、ご注意ください。



TEL 0568-41-0040

インドアテニススクール  
ロングウッド小牧

# スクールカレンダー

**8月期** 7月29日(月)～8月31日(土)

日	月	火	水	木	金	土
	29	30	31	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	31

**9月期** 9月1日(日)～9月28日(土)

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

 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。

- 休会・退会の受付は前月15日までとなります。
- 8月12日(月)～8月17日(土)は、休館日となります。
- 9月23日(月)は全校イベントの為、通常レッスンは休講です

インドアテニススクール

**ロングウッド小牧**

# 2019 8月期一般レッスンカリキュラム

## 今月のテーマ「サーブ」

インドアテニススクール  
**ロングウッド小牧**

カリキュラム責任者  
スクールマネージャー 岩井 良太

クラス	第1週(7月29日月曜日)	第2週(8月5日月曜日)	第3週(8月18日日曜日)	第4週(8月25日日曜日)
入門	<b>フォアボレー</b> セットの位置に気を付けて 踏み込んで打とう	<b>バックボレー</b> 片手で打ってみよう 手の離すタイミング	<b>ボレーの判断</b> ボールの出るところを見て 素早く判断	<b>今月のまとめ</b> ボレーボレー 面の角度に気を付けよう
入門+	<b>ボレーの基本</b> 打球と踏み込むタイミング フォアストローク・サーブ①	<b>ボレーのおさらい</b> ステップからリズム良く ストローク・サーブ②	<b>ボレーのフットワーク</b> 動かされてもバランスよく ストロークでのグリップチェンジ	<b>今月のまとめ</b> 楽しくラリーをしよう 目標20回
SI	<b>簡単サーブ!</b> 打点を覚えよう トスアップの手を利用	<b>簡単サーブ!</b> リズムを覚えよう 体重移動	<b>簡単サーブ!</b> 滑らかにスイング トロフィーポーズからフィニッシュまで	<b>まとめ</b> ゲーム練習 自分のルーティンで打つ
SI+	<b>フラットサーブ</b> 手首の使い方 コンチネンタルグリップに挑戦	<b>スライスサーブ</b> 回転をかけてみよう ボールの外側を打とう	<b>1st・2nd</b> 打ち分けてみよう スピード調整	<b>まとめ</b> ゲーム練習 相手のバックハンドを狙って展開
SII	<b>スイングスピードを 上げるコツ</b> 肘を高い位置で止める	<b>スライス・スピン</b> 回転をかけるコツ 進入角度に気を付ける	<b>サービスダッシュを 安定させるコツ</b> スピードコントロール	<b>まとめ</b> ゲーム練習 サーブ後のポジション
SIII	<b>1stサーブの パワーアップ</b> 下半身から力を伝える	<b>2ndサーブの 質を上げる</b> トップスライスでコントロール	<b>サーブのコースで 崩して攻める</b> サーブ後の展開も考えよう	<b>まとめ</b> ゲーム練習 ペアとのコンビネーション
トーナメントI	<b>サービスダッシュ</b> 1stボレーのコース ボールの高さに合わせてコースを変える	<b>サービスダッシュ後の ポジショニング</b> 自分のポジションを理解しよう	<b>サービスダッシュに対する リターンゲーム</b> 立ち位置を確認し足元orロブ	<b>ゲーム練習</b> サービスキープを目標に 先に仕掛ける
シングルス専科	<b>エアケイ</b> 体感のバランスを意識して 打球後に崩れない	<b>ジャックナイフ</b> リズムを合わせて 振り抜こう	<b>追い込んだ後のボレー</b> 打球方向に詰めて 逆サイドにコントロール	<b>先手を取るゲーム展開</b> 相手の嫌がるコースに 狙おう



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



# 2019 8月期ジュニアレッスンカリキュラム

## 今月のテーマ「ネットプレー」

インドアテニススクール  
**ロングウッド小牧**

カリキュラム責任者  
スクールマネージャー 岩井 良太

クラス	第1週(7月29日月曜日)	第2週(8月5日月曜日)	第3週(8月18日曜日)	4週目はバッジチャレンジ 第4週(8月25日曜日)
<b>親子</b> (スポンジ)	バランス能力	反応能力	リズム能力	定位能力
	親子で楽しみながらテニスをして、身体を動かすことが好きになる練習を行います。			
<b>レッド</b>	ネットプレー(連鎖能力) ボールキャッチ じゅんびしてからキャッチ	ネットプレー(変換能力) さゆうのうごき てのひら・てのこ	ネットプレー(識別能力) はしってうとう まんなかにあてよう	<b>バッジチャレンジ</b> うごいてうって 5かいのうち1かいねっとをこえる
<b>オレンジ</b>	ネットプレー(識別能力) ボールキャッチ 身体の前でキャッチ	ネットプレー(リズム能力) ショットの強弱 タイミングよく踏み込む	ネットプレー(変換能力) 狙って打とう 面の向きに気をつけて	<b>バッジチャレンジ</b> コーチとポレーポレー ノーバウンドで4回
<b>グリーン</b>	ネットプレー(リズム能力) ボールキャッチ 動きながらキャッチ	ネットプレー(連鎖能力) ショットの強弱 サーブラインより深く、短く	ネットプレー(定位能力) 狙って打とう 的に当てるまで終わらない	<b>バッジチャレンジ</b> コーチとポレーポレー ノーバウンドで8回
<b>イエロー</b>	ネットプレー(変換能力) ショットの強弱 ドロップポレーに挑戦	ネットプレー(定位能力) 高い打点と低い打点 攻めと守り	ネットプレー(識別能力) ポレーポレーを続けよう 優しくポレー	<b>バッジチャレンジ</b> コーチとポレーポレー ノーバウンドで10回
<b>U16</b>	バランス能力 ポレーの強化 一步目を前に	定位能力 スマッシュの強化 狙った所にコントロール	変換能力 クロスラリー 角度を付けよう	定位能力 ダブルスゲーム 良く狙って打とう
<b>U18</b>	変換能力 ブロックポレー ラケット面に気を付けて	定位能力 前衛からプレッシャー オープンコートを見せて始める	識別能力 サーブのコントロール コースを狙って展開	定位能力 ダブルスゲーム 戦術を立てよう



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

