



# スクールカレンダー

**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 |
| 29 | 30 |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |

**10月期** 10月3日(木)～10月30日(水)

| 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 | 31 |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |

 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。

- 9月29日・30日、10月1日・2日、31日は、通常レッスンお休みとなります。
- 10月期の休会・退会の受付は9月15日(日)までとなります。
- 11月期の休会・退会の受付は10月15日(火)までとなります。

インドアテニススクール

**オンガード奈良**

 **オンガードスポーツ** 株式会社

# 9月期テーマ「ゲーム展開を楽しもう」

| 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               |
|--------|-------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|----------------------|
| 入門     | フォアハンドストローク<br>サーブ①           | フォアハンド・バックハンド<br>ストローク サーブ② | ストロークでのグリップチェンジ<br>フォア・バックボレー サーブ③ | 今月のまとめ<br>楽しくラリーをしよう |
| 初級     | 後衛の仕事は？<br>ラリーを繋げること！         | 前衛の<br>ポジション                | ロブを打たれた時の<br>ポジション                 | まとめ<br>ゲーム練習         |
| 初中級    | 雁行陣<br>ストローク                  | 平行陣<br>ボレー                  | アプローチから<br>ゲーム展開                   | まとめ<br>ゲーム練習         |
| 中級     | 対平行陣<br>ポジション                 | 平行陣<br>ポジション                | 雁行陣から平行陣<br>ゲーム展開                  | まとめ<br>ゲーム練習         |
| 上級     | ネット並行陣VSストローク並行陣<br>二人で攻める・守る | ネット並行陣VS雁行陣<br>相手の構えで見極める   | 並行陣VS並行陣<br>速い展開に対応しよう             | まとめ<br>ゲーム練習         |
| トーナメント | オープンスペースを<br>作る配球             | ポーチに出る<br>タイミング             | パートナーとの<br>ポジショニング                 | まとめ<br>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は行います。

※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。

※トーナメントクラスは、試合を想定した内容になるので、通常のテーマと異なる場合があります。



# 9月期ジュニアレッスンテーマ…サーブ



|     | レッド   | オレンジ   | グリーン   | イエロー   |
|-----|---|--|--|--|
| テーマ | フォームをおぼえよう  | フォームをおぼえよう   | 安定感を上げよう   | 安定感を上げよう   |
| 1週目 | ボールなげ<br>したなげ<br>      | トスアップと<br>ボールなげ  | スイングの確認  | トスを安定させよう<br> |
| 2週目 | じぶんでなげた<br>ボールをうとう<br> | からだをつかって<br>うとう  | 膝の曲げ伸ばしを<br>使って打とう   | 力加減を覚えよう<br>  |
| 3週目 | うごかないでうとう   | ちからかげんを<br>おぼえよう   | ボールの高さを<br>意識しよう   | 1st・2ndの打ち分け   |
| 4週目 | <b>メダルチャレンジ</b><br>サーブでネットをこそう<br>(10球チャレンジ)<br>6球以上 金メダル<br>5球以上 銀メダル<br>4球以上 銅メダル                     | <b>メダルチャレンジ</b><br>サーブでコートに入れよう<br>(10球チャレンジ)<br>7球以上 金メダル<br>6球以上 銀メダル<br>5球以上 銅メダル | <b>メダルチャレンジ</b><br>サーブでコートに入れよう<br>(10球チャレンジ)<br>7球以上 金メダル<br>6球以上 銀メダル<br>5球以上 銅メダル | <b>メダルチャレンジ</b><br>サーブでコートに入れよう<br>(10球チャレンジ)<br>7球以上 金メダル<br>6球以上 銀メダル<br>5球以上 銅メダル             |

※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。