

◆レッスンカリキュラム◆

12月のテーマ:ストローク(深い・浅いの対応)

今年最後の練習は、ストローク練習です！

10月に練習した遠い・近いは横の動き。今月は深い・短いボール(縦の動き)の対応を練習しましょう！横よりも少し判断が難しくなりますが、フットワークも含めて攻守ともにレベルアップしましょう！

★キーワード★			
A・B・E	高い打点	低い打点	下がる動き
	ティクバック	クロスラリー	ショートバウンド
C・F	ライジング	アプローチ	下がる動き
	軸足の使い方	体重移動	ショートバウンド
D・G	スタンス	深く返球	足元に沈める
	スライス	低い打点(守)	高い打点(攻守)

★サーブ★	
A・B・E	体を大きく使ってラケットを振りましょう
C・F	ワイドサーブを練習しましょう
D・G	打ちたい球種にあわせたトスを上げましょう

★ゲームで意識すること★	
A・B・E	動き出しと同時にラケットを引いて、高い打点でも間に合うように準備しましょう
C・F	焦って手打ちにならないように足を使って打ちましょう
D・G	相手に攻められないようにディフェンスをして、チャンスを待ちましょう

1月のテーマ:ボレー(繋ぎ・決め)

2026年はボレーからいきましょう！

繋ぎボレーで大事なことはまず崩されないことです！焦ってバランスを崩してしまうとどんどんオープンコートができてしまいます。落ち着いて返球しましょう。決めボレーではしっかり詰めきることが大事です！

★キーワード★			
A・B・E	ポジション	ラケットセット	リズム
	ミドルボレー	ハイボレー	ポーチボレー
C・F	ポジション	クロス返球	ラケットワーク
	ロー＆ハーフ	カットボレー	アングルボレー
D・G	ポジション	深さを狙う	ロー＆ハーフ
	チェンジ	ドロップボレー	2HITで決める

★サーブ★	
A・B・E	スライスサーブを打ってみましょう
C・F	フラットサーブでセンターを狙いましょう
D・G	ファーストサーブの確率をあげましょう

★ゲームで意識すること★	
A・B・E	飛んでくるボールの高さに合わせてラケットをセットして足を踏み込みながら返球しましょう
C・F	平行陣になって、クロスで安定して返球しましょう
D・G	センターカバーをしっかりとしながらチャンスでは思い切って詰めて決めましょう