◇◆◇　レッスンカリキュラム　◇◆◇

4月：ストローク（基本の確認）／ 5月：ネットプレー（基本の確認）

月	週	A（初級）	B・E（中級）	C・F（中上級）	D・G（上級）
4月	1	◆基本の確認 打点・テイクバック・フォロースルー	◆基本の確認 打点・テイクバック・フォロースルー	◆基本の確認 打点・テイクバック・フォロースルー	◆基本の確認 打ちたい球種やコースによってスイングを調整する
	2	◆力の出し方 身体の回転・体重移動	◆力の出し方 身体の回転・体重移動	◆力の出し方 身体の回転・体重移動 ボールへの足の運び方	◆突き球 打点を落とさずに一定のペースで打ち続ける
	3	◆返球の高さ 下半身を使ってボールを打つ	◆返球に高さを出す スピンをかけるような下から上のスイングを意識する	◆スピンをかけて深く返球する スピン量を調節して深く返球する	◆ボレーヤーの足元を狙う スピンやスライスを用いて、浮かないように足元を狙う
	4	◆ゲームでミスを減らそう 前衛に打たれても良いので、ミスをしないことを意識する	◆ゲームでコースを狙う ミスをしない範囲で、クロス・ストレートを狙って打つ	◆アプローチショット→並行陣へ クロスラリーで相手の返球が浅くなったらアプローチをしてネットを取る	◆対平行陣でポイントを取ろう 様々な球種を使って平行陣を崩してポイントを取る
	サーブ	◆段階的にフォームを覚える 打点・スイング・身体の使い方	◆トスの安定 手首や肘を固定する	◆トロフィーポーズ 身体の捻りを意識する	◆球種を増やす フラット・スライス・スピンを打てるようになる
月	週	A（初級）	B・E（中級）	C・F（中上級）	D・G（上級）
5月	1	◆基本の確認 ボールをキャッチするようなイメージで打つ	◆基本の確認 ラケットを上から下に動かして打つ	◆基本の確認 ミドル・ハイボレーの基本練習	◆ポジションよって返球を変える ネットから遠い位置では繋ぎ、ネットの近くでは決める意識で打つ
	2	◆ハイボレー ラケット高くセットする	◆ポーチボレー 斜め前に動いて打つ	◆ポーチボレー ポーチボレーの次のボールも返球することを意識する	◆ポーチボレー サーブやリターンからのチェンジ等セットプレーに挑戦する
	3	◆スマッシュ 基本練習	◆アプローチショット→ボレー アプローチショットを打ったら必ず構えながらポジションに移動する	◆繋ぐボレー 後衛のポジションで繋ぐボレーをする	◆ボレー＆スマッシュ ロブの予測やボレーからの連動、スマッシュ後の戻りを意識する
	4	◆ボレーを打とう（ゲーム） 常に構えて自分の近くに飛んできたボールを打つ	◆ボレーでポイントを取る（ゲーム） コースを狙ってポイントを取る	◆スマッシュ＆平行陣 スマッシュは横向きを素早く作る 平行陣のポジションを覚える	◆平行陣での組み立て 様々なパターンを使い、攻めることを意識する
	サーブ	◆段階的にフォームを覚える 打点・スイング・身体の使い方	◆トスの安定 体重移動でリズムをとる	◆トロフィーポーズ 膝を曲げて溜めをつくる	◆コースを狙う 相手のフォアハンドを避けるコースを狙う