◆レッスンカリキュラム◆

4月のテーマ：ストローク（方向/長さ/速さ）

いよいよ春本番。ショットのレベルアップにもってこいの季節になりました。
ストロークの質を上げるためには、方向/長さ/速さのコントロールが重要です。
各レベルでストレートやクロスの打ち分けの中で色々狙って打てるようになりましょう。

★キーワード★						
A・B・E	ストレート	クロス	スイング軌道	体重移動	ラリー練習	短いボールの処理
C・F	突き球	スピン	スライス	ロブ	ショートクロス	低いボールの処理
D・G	逆クロス	足元を狙う	ライジング	深く返球	チャンスボール	深いボールの処理

★サーブ★	
A・B・E	打点の確認
C・F	トロフィーポーズを作る
D・G	下半身の力を上半身に伝える

★ゲームで意識すること★	
A・B・E	雁行陣でクロスラリーを繋げながら、ストレートにも打てるように狙ってみましょう
C・F	クロスのボレーヤーに対して色々な球種を使ってリズムを崩しましょう
D・G	ストロークで優位を保てるように相手に攻められにくい返球を心がけましょう

5月のテーマ：ボレー（方向/長さ/速さ）

5月は4月のテーマのボレー編です。ストロークでは相手を崩すことを意識しますが、ボレーではフィニッシュのショットも練習していきます。
決める時こそ力を抜いて、方向/長さ/速さを意識してみましょう。

★キーワード★						
A・B・E	リズム	ラケットセット	握り方	体の向き	ハイボレー	ラリーにチャレンジ
C・F	軸足の意識	スライス	ハイボレー	ブロックボレー	ポーチボレー	スマッシュ
D・G	ロー・ハーフ	ファーストボレー	詰めてハイボレー	カットボレー	ドロップボレー	ポーチ&スマッシュ

★サーブ★	
A・B・E	トスアップ時のラケットを持っている腕のひじの位置に気を付ける
C・F	トスアップ時にラケットの面が上に向かないように気を付ける
D・G	腕の使い方に気を付けてスイングスピードを上げる

★ゲームで意識すること★	
A・B・E	ゲームの中でも慌てて打たずに、形を作って打ち返しましょう
C・F	平行陣の後衛・前衛どちらでも返球率を上げましょう。ポーチに出ましょう
D・G	4UPに積極的にトライして、ネットプレーでポイントを取るパターンを増やしましょう