中上級クラスレッスンテーマ（第4期）

テーマ：サーブダッシュからの平行陣

	テーマ
1週目 7/2～7/8	ブロックボレー（ネットに近いポジションでボレー） ストローク（下がらずにストローク→下がったらロブ）
2週目 7/9～7/15	ブロックボレー（ネットに近いポジションでボレー） ストローク（下がらずにストローク→下がったらロブ）
3週目 7/17～7/23	ブロックボレー（ネットに近いポジションでボレー） ストローク（下がらずにストローク→下がったらロブ）
4週目 7/24～7/30	ストローク（ロブと角度の使い分け） ボレー（ロブの対処）
5週目 7/31～8/6	ストローク（ロブと角度の使い分け） ボレー（ロブの対処）
6週目 8/7～8/13	ストローク（ロブと角度の使い分け） ボレー（ロブの対処）
7週目 8/17～8/23	センターへサーブから平行陣（デュースサイド） サーブダッシュしたプレーヤーがつめた時のポジション
8週目 8/24～8/30	センターへサーブから平行陣（デュースサイド） サーブダッシュしたプレーヤーがつめた時のポジション
9週目 8/31～9/6	センターへサーブから平行陣（アドバンテージサイド） サーブダッシュしたプレーヤーがつめた時のポジション
10週目 9/7～9/13	センターへサーブから平行陣（アドバンテージサイド） サーブダッシュしたプレーヤーがつめた時のポジション
11週目 9/14～9/20	今期の復習 サーブダッシュからの展開
12週目 9/21～9/27	試合週、今期の復習、成果の確認 次期の課題の確認

ストローク	ライジングのストローク 前後のポジションのカバー ロブ（可能ならスライス）
ボレー	ブロックボレー（前のポジション） 相手のロブを見極める ファーストボレー
サーブ	センターサーブからサービスダッシュ
ゲーム	ストローク：対ボレーヤーに対しての ストローク ボレー：前後のポジションの使い分け

中級クラスレッスンテーマ（第4期）

テーマ：平行陣の基本技術を習得

	テーマ
1週目 7/2～7/8	回転の調節（ストレートラリー） ミドルボレー（ブロック）
2週目 7/9～7/15	回転の調節（ストレートラリー） ミドルボレー（ブロック）
3週目 7/17～7/23	回転の調節（クロスラリー） ローボレー（ネット安全に越える）
4週目 7/24～7/30	回転の調節（クロスラリー） ローボレー（ネット安全に越える）
5週目 7/31～8/6	ボレーヤーに対してのロブ（ストレートラリー） ロブの処理
6週目 8/7～8/13	ボレーヤーに対してのロブ（ストレートラリー） ロブの処理
7週目 8/17～8/23	ボレーヤーに対してのロブ（デュースサイド） ロブの処理
8週目 8/24～8/30	ボレーヤーに対してのロブ（アドバンテージサイド） ロブの処理
9週目 8/31～9/6	平行陣の基本ポジション 対ボレーヤーへのストローク
10週目 9/7～9/13	平行陣の基本ポジション 対ボレーヤーへのストローク
11週目 9/14～9/20	平行陣の基本ポジション 対ボレーヤーへのストローク
12週目 9/21～9/27	試合週、今期の復習、成果の確認 次期の課題の確認

ストローク	回転量の調節 ポジションに応じた回転の使い分け
ボレー	ミドルボレー（ブロック） ハイボレー・スマッシュ
サーブ	スライスサーブ
ゲーム	平行陣の基本ポジションの習得

初中級クラスレッスンテーマ（第4期）

テーマ：各ショットの習得、雁行陣のゲームの動きを覚える

	ショットテーマ	ゲームテーマ
1週目 7/2～7/8	ST：深さのコントロール （安全にネットを越える） VO：ボレーでつなぐ	ボレーヤー、ストレートにつなぐ
2週目 7/9～7/15	ST：深さのコントロール （安全にネットを越える） VO：ボレーでつなぐ	ボレーヤー、ストレートにつなぐ
3週目 7/17～7/23	ST：深さのコントロール （安全にネットを越える） VO：ボレーでつなぐ	ボレーヤー、ストレートにつなぐ
4週目 7/24～7/30	ST：前後のポジションでの使い分け （浅い・深いの動き） VO：決めとつなぎ	ボレーヤー、前後の動き
5週目 7/31～8/6	ST：前後のポジションでの使い分け （浅い・深いの動き） VO：決めとつなぎ	ボレーヤー、前後の動き
6週目 8/7～8/13	ST：前後のポジションでの使い分け （浅い・深いの動き） VO：決めとつなぎ	ボレーヤー、前後の動き
7週目 8/17～8/23	ST：リターン （クロスへ返球） VO：真ん中のボールを狙う	サーブからゲームを進める
8週目 8/24～8/30	ST：リターン （クロスへ返球） VO：真ん中のボールを狙う	サーブからゲームを進める
9週目 8/31～9/6	ST：リターン （クロスへ返球） VO：真ん中のボールを狙う	サーブからゲームを進める
10週目 9/7～9/13	ST：リターン （ストレートに狙う） VO：速いボールへの対応	サーブからゲームを進める
11週目 9/14～9/20	ST：リターン （ストレートに狙う） VO：速いボールへの対応	復習
12週目 9/21～9/27	試合週、今期の復習、成果の確認 次期の課題の確認	

ストローク	基本フォーム作り 左右前後のフットワーク
ボレー	基本フォーム作り ボレー、スマッシュの使い分け
サーブ	基本フォーム作り サーブからのラリー
ゲーム	ボレーヤーの基本の動き方の習得

初級クラスレッスンテーマ（第4期）

テーマ：基本6ストロークの習得

	テーマ	ストロークラリーの位置
1週目 7/2～7/8	フォアハンドストローク、フォーム作り 横向きからのフットワーク	サービスライン
2週目 7/9～7/15	フォアハンドストロークの復習 バックハンドストローク、フォーム作り	サービスライン
3週目 7/17～7/23	ストローク 横向きからのフットワーク	サービスライン
4週目 7/24～7/30	ストローク正面からのターン フォアハンドボレー、フォーム作り	サービスライン
5週目 7/31～8/6	ストローク正面からのターン フォアハンドボレーの復習 バックハンドボレーフォーム作り	デッドゾーン （サービス、ベースラインの間）
6週目 8/7～8/13	ストローク正面からのターン ボレー正面からのターン	デッドゾーン （サービス、ベースラインの間）
7週目 8/17～8/23	ストローク・ボレー正面からのターン スマッシュ、フォーム作り、横向きか	デッドゾーン （サービス、ベースラインの間）
8週目 8/24～8/30	ストローク・ボレー、正面からのターン スマッシュの復習	デッドゾーン （サービス、ベースラインの間）
9週目 8/31～9/6	ストローク・ボレー、スマッシュ 正面からのターン サーブ、基本フォーム作り	ベースライン
10週目 9/7～9/13	ストローク・ボレー、スマッシュ 正面からのターン レディポジションからのサーブ	ベースライン
11週目 9/14～9/20	ストローク・ボレー、スマッシュ 正面からのターン レディポジションからのサーブ	ベースライン
12週目 9/21～9/27	基本6ストロークの確認	

ストローク	基本フォーム作り 左右前後のフットワーク
ボレー	基本フォーム作り ボレー、スマッシュ 左右のフットワーク
サーブ	基本フォーム作り サーブからのラリー
ゲーム	基本6ストロークを使った ミニゲーム