



アダルトプログラム 4~5月期 レッスンテーマ

	月				火			
MT	3D 小林	5D 牛島			1D 折笠	4D 蚊口		
9:00	ストローク 基本編	雁行陣における ストロークの考え方			ネットプレー	ストロークの応用 先読み		
1部	1D 古中	2D 土屋	3D JASON		はじめて 小林	3D 大石	4DL 折笠	4D 倉持
10:30	基本練習 + ゲーム	ゲームを楽しむ (狙ったところへの コントロール)	ゲームを楽しむ		1・2週目ストローク 3週目ボレー・スマッシュ 4週目サーブ	基礎練習の徹底	平行陣で 相手を動かす	リターンダッシュ
2部	1D JASON	2D 牛島	3D 土屋	5DL 碓谷	2D 大竹山	4D 倉持		
12:00	基本練習	ネットプレーの基本	ゲームを楽しむ	意志のあるショットを 増やす	スライスと サーブ	リターンダッシュ		
3部	2D 稲葉	3DL 小林	4DL 折笠		2D 大石	4D 梅本	6DL 大竹山	
13:30	基本練習	ストローク 基本編	平行陣で 相手を動かす		体全体を使う	平行陣の配球	様々なストロークの 打点と応用	
4部	4D 大竹山				5D 倉持	6D 碓谷		
15:00	様々なストロークの 打点と応用				サーブ&ボレー リターンダッシュ	意志のあるショットを 増やす		
5部					3D 古谷	4D 碓谷	4D 古中	
20:00					スマッシュ	意志のあるショットを 増やす	グランドストローク ボレー 高低の対応	
6部					3D 古中	4D 古谷	5D 蚊口	
21:30					グランドストローク ボレー 高低の対応	スマッシュ	ネットプレーと 先読み	

	水				木			
MT	3D 碓谷	4D 佐藤			3D 古澤	3D 市川	4D JASON	
9:00	ひとつ先を考える	より角度を			ベースラインから ネットプレーへ	雁行陣	ゲームを楽しむ	
1部	2D 小林	3D JASON	5D 佐藤	6D 吉田	1D 古澤	3D 倉持	4D JASON	
10:30	ストローク 基本編	ゲームを楽しむ	低い球の処理	アプローチ+1	1週目ストローク 2週目ボレー/3週目:サーブ 4週目ポジショニング(戦術)	リターンダッシュ	ゲームを楽しむ	
2部	3D JASON	4DL 碓谷	シニア 古谷		2D 牛島	3D 古谷	4D 倉持	6D 梅本
12:00	ダブルスの基本	意志のあるショットを 増やす	スマッシュ		ネットプレー基本	スマッシュ	リターンダッシュ	サーブ&ボレー
3部	2D 倉持	3D 稲葉	3D 古谷	6D 碓谷				
13:30	ネットプレートライ	ネットプレー	スマッシュ	意志のあるショットを 増やす				
4部	5D 倉持				3D 大竹山			
15:00	サーブ&ボレー リターンダッシュ				様々なストロークの 打点と応用			
5部	2D 古中	3D 古谷	6D 小林		4D 古谷	5D 牛島		
20:00	グランドストローク ボレー 高低の対応	スマッシュ	ストローク 基本編		スマッシュ	フィニッシュ		
6部	2D 古中				3D 古谷	5D 蚊口		
21:30	グランドストローク ボレー 高低の対応				スマッシュ	ポジショニングと 先読み		

	金			
MT	3D 大石	3D 牛島		
9:00	基礎練習の徹底	雁行陣役割		
1部	1D JASON	3D 倉持	3D 長塚	
10:30	基本練習	リターンダッシュ	しっかり ラリーを繋げる	
2部	2D JASON	3D 倉持	4D 折笠	4DL 吉田
12:00	基本練習	リターンダッシュ	平行陣で 相手を動かす	アプローチ+1
3部	3D 松田	4D 碓谷		
13:30	平行陣から ポイントにつなげる	意志のあるショットを 増やす		
4部	4D 倉持			
15:00	リターンダッシュ			
5部	1D 折笠	3D 小林	4D 碓谷	
20:00	ストロークの基本	ストローク 基本編	意志のあるショットを 増やす	



アダルトプログラム 4～5月期 レッスンテーマ

	土					車いす
	インドア	インドア	インドア	インドア	アウトドア	アウトドア
1部 10:05	3D 古澤 平行陣に必要な 技術と戦術	4D 蚊口 ネットプレーの基礎 先読み	5D 佐藤 ロブvsスマッシュ	6D 牛島 雁行陣におけるストローク の考え方	4D 吉田 アプローチ+1	1-2W 倉持 サーブ リターン
2部 11:40	3D 小林 ストローク 基本編	3D 倉持 リターンダッシュ	4D 稲葉 前コーチからの 引継ぎ	5D 碓谷 意志のあるショットを 増やす	5S 折笠 フットワーク強化	
3部 13:15	2D 佐藤 突き上げ	3D 松田 平行陣の ポジショニング確認	4D 古中 グランドストローク ボレー 高低の対応	5D 牛島 雁行陣における ストロークの考え方	3D 古谷 スマッシュ	
4部 14:50	1D 古谷 ネットプレー	2D 稲葉 前コーチからの 引継ぎ	4D 折笠 平行陣		4S 佐藤 ハイボレーを しっかり打つ	3-4W 倉持 サーブ リターン強化
5部 20:00	1D 古中 基本練習 + ゲーム	3D 碓谷 意志のあるショットを 増やす	4D 古谷 スマッシュ			

	日					車いす
	インドア	インドア	インドア	インドア	アウトドア	アウトドア
1部 10:05	4D 関根 ポジション & 形式	4D 折笠 平行陣で 相手を動かす	5D 長塚 アプローチショット & ボレー	6D JASON サーブ&ボレー	5D 稲葉 前コーチからの 引継ぎ	1-2W 市川 ストローク強化
2部 11:40	2D 折笠 ネットプレーを使って ポイントを取ろう	3D 関根 ポジション & 形式	4D 古澤 角度をつける	4D 古中 グランドストローク ボレー 高低の対応		3-4W 佐藤 ロブを使う
3部 13:15	1D 稲葉 前コーチからの 引継ぎ	4D 佐藤 角度をつける	5D 古中 グランドストローク ボレー 高低の対応			1-2W 古澤 車いすテニス 基本の動き
4部 14:50	3D 関根 ポジション & 形式	4D 折笠 平行陣で 相手を動かす	5D JASON ダブルスと シングルス練習		6S 牛島 球際に強くなる	
						5-6W 佐藤 ゲームを意識して

←16:30～18:00