



アダルトプログラム 6～7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	ネットプレー 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&ゲーム	基礎練習の徹底	平行陣で 相手を動かす	メイクと攻めのメリハリ
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	メイクと攻めのメリハリ		
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	ネットプレー 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	ストローク ボールコントロール	
4部	4D 大竹山				5D 倉持	6D 碓谷		
15:00	基本練習				メイクと攻め質の向上	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					アングル ドロップボレー	意志のあるショットを 増やす	ディフェンスカ	
6部					3D 古中	4D 古谷	5D 蚊口	
21:30					ディフェンスカ	アングル ドロップボレー	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	スマッシュ or ハイボレー			サーブダッシュ リターンダッシュ	ネットプレー	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	ネットプレー 基本編	ゲームを楽しむ	角度をつける	配球と予測	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)	メイクと攻めのメリハリ	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	ハイボレー		ネットプレー基本	アングル ドロップボレー	メイクと攻めのメリハリ	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	アングル ドロップボレー	意志のあるショットを 増やす				
4部	5D 倉持				3D 大竹山			
15:00	メイクと攻め質の向上				基本練習			
5部	2D 古中	3D 古谷	6D 小林		4D 古谷	5D 牛島		
20:00	ディフェンスカ	アングル ドロップボレー	ネットプレー 基本編		アングル ドロップボレー	フィニッシュ		
6部	2D 古中				3D 古谷	5D 蚊口		
21:30	ディフェンスカ				バックハンドストローク	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	メイクと攻めのメリハリ	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	メイクと攻めのメリハリ	平行陣で 相手を動かす	配球と予測
3部	3D 松田	4D 碓谷		
13:30	守りと攻め	意志のあるショットを 増やす		
4部	4D 倉持			
15:00	メイクと攻めのメリハリ			
5部	1D 折笠	3D 小林	4D 碓谷	
20:00	ストロークの基本	ネットプレー 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 6～7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	3D 古澤	4D 蚊口	5D 佐藤	6D 牛島	4D 吉田	1-2W 倉持
10:05	2人で攻める 2人で守る	ネットプレーの基礎 先読み	クロス・ストレートの 打ち分け	雁行陣におけるストローク の考え方	配球と予測	サーブ リターン
2部	3D 小林	3D 倉持	4D 稲葉	5D 碓谷	5S 折笠	
11:40	ネットプレー 基本編	メイクと攻めのメリハリ	前コーチからの 引継ぎ	意志のあるショットを 増やす	フットワーク強化	
3部	2D 佐藤	3D 松田	4D 古中	5D 牛島	3D 古谷	
13:15	スマッシュ&サーブ	平行陣	ディフェンスカ	雁行陣における ストロークの考え方	アングル ドロップボレー	
4部	1D 古谷	2D 稲葉	4D 折笠		4S 佐藤	3-4W 倉持
14:50	ネットプレー	前コーチからの 引継ぎ	平行陣		スマッシュ	サーブ リターン強化
5部	1D 古中	3D 碓谷	4D 古谷			
20:00	基本練習 + ゲーム	意志のあるショットを 増やす	アングル ドロップボレー			

	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	4D 関根	4D 折笠	5D 長塚	6D JASON	5D 稲葉	1-2W 市川
10:05	スタンス & 形式	平行陣で 相手を動かす	アプローチショット & ボレー	ダウンザラインリターン	前コーチからの 引継ぎ	ストローク強化
2部	2D 折笠	3D 関根	4D 古澤	4D 古中		3-4W 佐藤
11:40	ネットプレーを使って ポイントを取ろう	スタンス & 形式	ベースラインから ネットプレーへ	ディフェンスカ		高いボールの処理
3部	1D 稲葉	4D 佐藤	5D 古中			1-2W 古澤
13:15	前コーチからの 引継ぎ	スマッシュ or ハイボレー	ディフェンスカ			車いすテニス 基本の動き
4部	3D 関根	4D 折笠	5D JASON		6S 牛島	
14:50	スタンス & 形式	平行陣で 相手を動かす	ダブルスと シングルス練習		球際に強くなる	
						5-6W 佐藤
						←16:30～18:00 プレッシャーをかけた ゲーム