



アダルトプログラム 8~9月期 レッスンテーマ

	月				火			
MT	3D 小林	5D 牛島			1D 市川	4D 蚊口		
9:00	ベースラインプレイ 応用編	平行陣の シチュエーション			基本練習	パートナーとの連携		
1部	1D 古中	2D 土屋	3D JASON		はじめて 小林	3D 大石	4DL 市川	4D 倉持
10:30	基本練習 + ゲーム前衛のポジション	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	ネットプレー	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	サービスマナー	ゲームを楽しむ	意志のあるショットを 増やす	サーブリターン	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 市川	6DL 大竹山	
13:30	基本練習	ベースラインプレイ 応用編	平行陣		体全体を使う	ネットプレー	サーブリターン	
4部	4D 大竹山				5D 倉持	6D 碓谷		
15:00	サーブリターン				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					スライス&ボレー	意志のあるショットを 増やす	ロブとスマッシュ	
6部					4D 古中	5D 古谷	5D 折笠	5Dライト 折笠
21:30					ロブとスマッシュ	スライス&ボレー	ネットプレー	

	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	色々なレシーブ			サーブ リターン	サーブレシーブ	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	ベースラインプレイ 応用編	ゲームを楽しむ	逆クロスショット	平行陣の戦い方	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 市川	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	スライス&ボレー		ポジショニング	スライス&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	スライス&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				サーブリターン			
5部	2D 古中	3D 古谷	6D 小林		4D 古谷	5Dプラス 牛島		
20:00	ロブとスマッシュ	スライス&ボレー	ベースラインプレイ 応用編		スライス&ボレー	平行陣の シチュエーション		
6部	2D 古中				3Sプラス 古谷	5Dプラス 牛島		
21:30	ロブとスマッシュ				コースを狙う	平行陣の シチュエーション		

	金			
MT	3D 大石	3D 松田		
9:00	基礎練習の徹底	基礎練習		
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 牛島
12:00	基本練習	メイクと攻めのメリハリ	各ショットの コントロールを上げる	オープニング
3部	3D 松田	4D 碓谷		
13:30	基礎練習	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 牛島	4D 碓谷	
20:00	ストロークの基本	平行陣の シチュエーション	意志のあるショットを 増やす	



アダルトプログラム 8～9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 折笠	5D 佐藤	6D 牛島	4D 吉田	1-2W 倉持
10:05	サーブ リターン	平行陣	レシーブ&ボレー	平行陣の シチュエーション	平行陣の戦い方	サーブ リターン
2部	3D 松田	3D 倉持	4D 市川	5D 碓谷	5S 折笠	
11:40	リターンダッシュ サーブ&ボレー	メイクと攻めのメリハリ	ネットプレー	意志のあるショットを 増やす	オープニングショットの 強化	
3部	2D 佐藤	3D 松田	4D 古中	5D 牛島	3D 古谷	
13:15	レシーブ強化	平行陣	ロブとスマッシュ	平行陣の シチュエーション	スライス&ボレー	
4部	1D 古谷	2D 小林	4D 折笠		4S 佐藤	3-4W 倉持
14:50	ネットプレー	ベースラインプレイ 基本編	平行陣		短いボールの処理	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 + ゲーム前衛のポジション	意志のあるショットを 増やす	スライス&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 古中	1-2W 市川
10:05	スペース & ゲーム形式	平行陣	アプローチショット & ボレー	アプローチからの展開	ロブとスマッシュ	サーブレシーブ強化
2部	2D 折笠	3D 関根	4D 古澤	4D 松田		3-4W 佐藤
11:40	ネットプレーを使って ポイントを取ろう	スペース & ゲーム形式	サーブ リターン	リターンダッシュ サーブ&ボレー		高いボールの処理
3部	1D 市川	4D 佐藤	5D 牛島			1-2W 古澤
13:15	基本練習	クロス・ストレート 逆クロス	平行陣の シチュエーション			サーブ リターン
4部	3D 関根	4D 折笠	5D JASON		6S 牛島	
14:50	スペース & ゲーム形式	平行陣	ダブルスと シングルス練習		積極的なプレー	
						5-6W 佐藤
						プレッシャーをかけた ゲーム

←16:30～18:00