

# 2019 6月期 タイムテーブル



※担当コーチは都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。

	月			火			水			木			金			土			日			
	B	A	S	B	A	S	B	A	S	B	A	S	B	A	S	B	A	S	B	A	S	
9:40 A 11:00	S I 能野	入門+ 三上		S II 早川	S I 岩井		S II 山本	入門+ 笹邊		S II 笹邊	S I + 三上		S III 笹邊	S I + 宮田		S III 三上	入門+ 岩井		S III 三上	入門+ 岩井		
11:10 B 12:30	S III 能野	S I + 三上	カルチャ	S II 岩井	入門+ 早川	入門 三上	S I 笹邊	S II 岩井	入門 山本	S III 三上	入門+ 笹邊		S II 宮田	入門+ 笹邊		S II 岩井	S I 宮田・坂口		S II 岩井・松永	S I + 三上	入門 宮田	
13:00 C 14:20	S III 犬飼	入門 三上		S III 岩井	S I 三上	入門 早川	トーナメント I 岩井	S II 山本		S III 宮田	S II 笹邊	入門 三上	女S 三上	S I 岩井・宮田		入門 會澤	オレンジ 坂口		グリーン 會澤	オレンジ 宮田・松永	レッド 三上	
14:30 D 15:50	S II 三上	トーナメント I 能野		トーナメント I 岩井	S II 三上		S III 會澤	レンタル スクール生 2,160円		女S 犬飼	S II 三上	入門 宮田	S II 岩井	入門 三上		グリーン 會澤・大介	オレンジ 早川		グリーン 松永	オレンジ 會澤	レッド 宮田	
16:00 J4 16:50		トーナメント I 犬飼	レッド 能野		オレンジ 早川	レッド 大介	入門 岩井		親子 山本		オレンジ 犬飼	レッド 宮田	オレンジ 宮田	レッド 岩井		イエロー 岩井	オレンジ 宮田	親子 早川		入門+ 岩井	オレンジ 三上	
16:55 J5 17:45	グリーン 松永	オレンジ 能野	レッド 三上	グリーン 岩井	オレンジ 早川	レッド 大介	グリーン 會澤	オレンジ 岩井	レッド 山本	グリーン 三上	オレンジ 宮田・坂口	レッド 犬飼	オレンジ 宮田・松永	レッド 岩井		入門 大介	オレンジ 早川・坂口	レッド 會澤		S III 會澤	S II 宮田	
17:50 J6 18:40	グリーン 三上	オレンジ 犬飼・松永		イエロー 三上	オレンジ 岩井		イエロー 山本	オレンジ 會澤		グリーン 坂口	オレンジ 三上		グリーン 三上	オレンジ 宮田・松永		S I 大介	U16 會澤			U18 會澤	U16 宮田	
18:50 G 20:10	U18 犬飼	S II 松永		S I + 早川	U16 大介		U18 岩城	U16 岩井		U18 犬飼・宮田	U16 坂口		U16 松永	入門+ 岩井		S I + 早川	U18 會澤		イベント(振替or1,080円) U16ゲーム U18ゲーム 6月9日 6月16日			
20:20 H 21:40	S I 犬飼	入門+ 松永		S II 三上	S I 大介	入門 岩城	S II 會澤	入門+ 岩井	入門 岩城	S II 宮田	S I + 犬飼		S II 三上	S I 岩井		S III 早川	S II 笹邊					
21:50 I 23:10				S III 三上	S II 岩城		S III 會澤	S I 岩城		男S 犬飼	S III 宮田		男S 三上			男S 早川	S I + 笹邊					

レッスンを欠席される場合は電話連絡のご協力をお願い致します。(他のスクール生の振替枠となるためです。)

振替の有効期限は1年間です。例 2019年 6月期にお休みした分の有効期限は2020年 5月期までですので、ご注意下さい。

TEL 0568-41-0040

インドアテニススクール  
ロングウッド小牧



ネットショップをOPEN!  
<http://longwood.shop2.makeshop.jp/>

# スクールカレンダー

**6月期** 6月1日(土)～6月28日(金)

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

**7月期** 7月1日(月)～7月28日(日)

日	月	火	水	木	金	土
						29
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

 のところは、通常レッスンはお休みですので、お間違えのないようお願いします。

- 休会・退会の受付は前月15日までとなります。

インドアテニススクール

**ロングウッド小牧**

# 2019 6月期一般レッスンカリキュラム

## 今月のテーマ「ゲーム中のポジション」

インドアテニススクール  
**ロングウッド小牧**

カリキュラム責任者  
スクールマネージャー 岩井 良太

クラス	第1週(6月1日土曜日)	第2週(6月8日土曜日)	第3週(6月15日土曜日)	第4週(6月22日土曜日)
入門	フォアポレー 足を使ってタイミングをとる スプリットステップで合わせる	バックポレー 両手、片手どちらにする？ 左手の使い方を見える	フォア・バックポレー② 左手を上手に使う バランスよく構える	今月のまとめ ポレーで的当て 準備を素早く
入門+	フォア・バックポレー フォアストローク サーブ① 回転動作の確認	ポレーのおさらい フォア・バックストローク サーブ② 足を動かして距離を合わせる	ポレーのフットワーク ストロークでのクリップチェンジ スプリットステップのタイミング	今月のまとめ 楽しくフリーをしよつ ZU回転けよつ
SI	後衛のポジション 守る為には 戻る場所を覚える	前衛のポジション 攻める為には 怖がらずネットに詰める	前衛と後衛の ポジションチェンジ 味方にぶつけない	まとめ ゲーム練習 前衛が点をとる
SI+	後衛のポジション 攻守の立ち位置 中途半端にならない	前衛のポジション 攻守の立ち位置 見る場所に注意	アプローチ後の ポジション 並行陣に慣れる	まとめ ゲーム練習 雁行陣、平行陣
SII	雁行陣対雁行陣 前衛のポジション ボーチポレーの動き	雁行陣対並行陣の 前衛のポジション 基本はストレートアップ	並行陣対並行陣 のポジション センターを空けない	まとめ ゲーム練習 相手のポジションを見る
SIII	ネットプレーへ移行する為の 後衛ポジション 浅いボールの判断	誘って決める ネットプレーヤーの動き 心理戦を楽しんで	ロブケアからの ポジションニング 時間を作る	まとめ ゲーム練習 相手の嫌な事をする
トーナメントI	サービスダッシュからの ゲーム展開 スプリットステップで合わせる	リターンダッシュからの ゲーム展開 リターンのポジションチェック	並行陣を崩す為の 配球を悪戯 センターを効率的に使う	まとめ ゲーム練習 積極的に並行陣へ
シングルス専科	ミスをしたくない ストロークの安定 10U回フリーに挑戦	深いボールでラリー 高さの意識 回転でコントロール	チャンスボールの 精度アップ 回転量を調整	ポイントゲーム 攻守の判断 無茶をしない



※主となるものは上記のテーマですが、他のショットも織り交ぜながらレッスンを進めます。  
又、上記のテーマは場合によって変更することがあります。



# 2019 6月期ジュニアレッスンカリキュラム

## 今月のテーマ「サーブ」

インドアテニススクール  
**ロングウッド小牧**

カリキュラム責任者  
スクールマネージャー 岩井 良太

クラス	第1週(6月1日土曜日)	第2週(6月8日土曜日)	第3週(6月15日土曜日)	4週目は進級テスト 第4週(6月22日土曜日)
<b>親子</b> (スポンジ)	バランス能力	反応能力	リズム能力	定位能力
親子で楽しみながらテニスをして、身体を動かすことが好きになる練習を行います。				
<b>レッド</b>	ボールなげ おなかをつかって とくにとばそう	あたまのうえで打とう ボールをしっかりみて からぶりしない	とくにとばそう ラケットの まんなかにあててみよう	<b>進級テスト</b>
<b>オレンジ</b>	フォームを覚えよう 左手を上手に使う バランスをとろう	遠くに飛ばそう 足を使って 遠くに飛ばそう	ショットの強弱 力加減をして 的を狙ってみよう	<b>進級テスト</b>
<b>グリーン</b>	打点の確認 力が入る打点で 速いサーブを打とう	ショットの強弱 確実に入る セカンドサーブ	回転をかけよう スライスサーブに挑戦 ボールの横を打つ	<b>進級テスト</b>
<b>イエロー</b>	回転のかけ方 スライスサーブ ボールの横を打つ	左右の打ち分け オープンコート 作れるようにしましょう	狙って打とう 試合で勝てるように コースを考えてみよう	<b>進級テスト</b>
<b>U16</b>	連鎖能力 肩甲骨を柔らかく しなりを使う	変換能力 ジャンプサーブ 下半身を使う	反応能力 レシーブに挑戦 相手のフォームを見て予測	定位能力 サービスゲームキープ 確率良くいれる
<b>U18</b>	変換能力 下半身の力を ボールに伝える	連鎖能力 力まずスピードアップ ヘッドスピードを意識	リズム能力 スライスサーブを使って 相手を崩す	定位能力 サーブの後のポジショニング 打ったらすぐ構える



※主となるものは上記のテーマですが、他のショットも織り交ぜながらレッスンを進めます。  
又、上記のテーマは場合によって変更することがあります。

