



# スクールカレンダー

**3月期** 3月1日(土)～3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	29
30	31					

**4月期** 4月1日(火)～4月28日(月)

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	29	30			

 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。

- 3月29日～31日、4月29日・30日は、通常レッスンがお休みとなります。
- 4月期の休会・退会の受付は3月15日(土)までとなります。
- 5月期の休会・退会の受付は4月15日(火)までとなります。

インドアテニススクール  
**ロングウッド奈良**

 **ロングウッドスポーツ** 株式会社

## 3月期テーマ「ストローク（攻守）」

クラス	第1週テーマ	第2週テーマ	第3週テーマ	第4週テーマ
入門	フォア・バックハンドストローク ラケットワーク	フォア・バックハンドストローク フットワーク	フォア・バックハンドストローク 簡単な打ち合い	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
初級	ストローク フォアハンドの基本	ストローク バックハンドの基本	クロスラリー ミスを少なく続ける	まとめ ゲーム練習
初中級	ストローク お腹の高さで続ける	ストローク 高い打点で続ける	状況に合わせたショット ミスの少ないラリー	まとめ ゲーム練習
中級	ストローク 深く打つ	ストローク 足元に打つ	状況に合わせたショット 相手の立ち位置を見る	まとめ ゲーム練習
上級	対平行陣 ロブ	対平行陣 センターとショートクロス	対平行陣 攻守の状況判断	まとめ ゲーム練習
トーナメント	対雁行陣 ロブの処理	対雁行陣 2VS1で攻める	対雁行陣 コースについて決める	まとめ ゲーム練習

※毎週の「テーマ」は決まっていますが、初級以上のクラスでは基本的に一通りのショットの練習を行います。

※苦手な「テーマ」があったら、その週に振替を使ってレッスンを受けて苦手を克服しましょう。

※トーナメントクラスは、試合を想定した内容になるので、通常のテーマと異なる場合があります。



# 3月期ジュニアレッスンテーマ…サーブ



	レッド	オレンジ	グリーン	イエロー
テーマ	フォームをおぼえよう	フォームをおぼえよう	安定感を上げよう	安定感を上げよう
1週目	ボールをとおく になげよう	ななめをねらっ てうとう	的を狙って打とう	打ち終わりの姿勢
2週目	じぶんでなげて うってみよう	windアップっ てなーにー？	1stサーブに挑戦	高さを安定させよう
3週目	ネットをこそう	サーブからコーチと ラリーをしてみよう	サーブ・レシーブで ラリーを続けよう	サーブ・レシーブで ラリーをしよう
4週目	<b>メダルチャレンジ</b> サーブでネットをこそう (10球チャレンジ) 6球以上 金メダル 5球以上 銀メダル 4球以上 銅メダル	<b>メダルチャレンジ</b> サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	<b>メダルチャレンジ</b> サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	<b>メダルチャレンジ</b> サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル

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