












パラステニススクール コーチ別レッスンテーマ ～2022年10月～

	清水	増沢	堀金	佐藤	谷本	廣野	高橋	河合	新井	山口	青木
クラス											
LT1		ネットプレー強化・並行陣でプレッシャーをかけよう				雁行陣 v s 雁行陣の連取		足元のボールの処理	アプローチから並行陣		
LT2	ボールを誘い込もう	ネットプレー強化・並行陣でプレッシャーをかけよう	並行陣のポジションング	リターン強化ストレートからの展開		並行陣 v s 雁行陣の練習			ボレーの効果的な配球		
LT3	ボールを誘い込もう	凡ミスを無くして手堅くポイントを取ろう	相手を動かして決めきる		基本ショットのレベル向上					ネットプレー強化	
LT3+		凡ミスを無くして手堅くポイントを取ろう	相手を動かして決めきる	リターン強化ストレートからの展開							
LT4	ボールを誘い込もう		最後にしっかり決めきる							ネットプレー強化	
LT4+							基礎力アップ！クロスボレーストロークの強化	足元のボールの処理			
シングルス			スタンスの使い分け		ボールの質を上げよう		フットワーク強化				
ナイターS						青判断の強化					
土日S初級			コートを広く使う		ボールの質を上げよう						
土日S中級			スタンスの使い分け		ボールの質を上げよう						
土日D初級			色々な高さ・深さへの対応								ネットプレー強化 ボレー・スマッシュの安定
土日D中級			相手を動かして決めきる								ネットプレー強化 ボレー・スマッシュの安定
トーナメント	サーブとフォアハンドを鍛えよう				ストロークの展開力を上げよう						