












パステニススクール コーチ別レッスンテーマ ～2022年11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		簡単なミスを減らしましょう!				雁行陣 v s 雁行陣の練習		ロブの有効活用	アプローチから並行陣		
LT2	ボールを誘い込もう	簡単なミスを減らしましょう!	並行陣のポジション	雁行陣強化、平行陣を崩す練習		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	判断力向上月間	相手を動かして決めきる		基本ショットのレベル向上					緩急を使おう	
LT3+		判断力向上月間	相手を動かして決めきる	雁行陣強化、平行陣を崩す練習							
LT4	ボールを誘い込もう		最後にしっかり決めきる							緩急を使おう	
LT4+							基礎力アップ! クロスボレー ストロークの強化	ロブの有効活用			
シングルス			スタンスの使い分け		ボールの質を上げよう		フットワークの強化				
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						