

パラステニススクール コーチ別レッスンテーマ ～2023年3月～

クラス	大テーマ	清水	増沢	堀金	佐藤	谷本	廣野	高橋	河合	新井	山口	青木
LT1	基礎練習		基本ショット力の向上				ボレーのコースの安定とロブからの展開		2対1の戦い方	ボレーの基礎強化		
LT2	基礎練習	ストロークを安定させよう	基本ショット力の向上	ロブの対応	ボレー強化 ストレートからの展開練習		ボレーの確実性をあげる			ネットプレー全般		
LT3	各大会に向けた実戦形式練習	試合を意識してプレーしよう	ポイントを取ることを意識しよう	相手を動かしてポイントを取りに行く		パターンを作り上げよう					相手と駆け引きしよう	
LT3+	各大会に向けた実戦形式練習		ポイントを取ることを意識しよう	相手を動かしてポイントを取りに行く	ボレー強化 ストレートからの展開練習							
LT4	各大会に向けた実戦形式練習			最後にしっかり決めきる							相手と駆け引きしよう	
LT4+	各大会に向けた実戦形式練習							アプローチからネットプレーの展開強化	2対1の戦い方			
シングルス	各大会に向けた実戦形式練習			コートを広く使って積極的に仕掛る		ポジショニングで駆け引きしよう		サーブからのポイントパターンの確立				
ナイターS	各大会に向けた実戦形式練習						自分のゲーム展開を2パターンにする					
土日S初級	各大会に向けた実戦形式練習			長短の使い分け		守ってから攻撃						
土日S中級	各大会に向けた実戦形式練習			コートを広く使って積極的に仕掛る		守ってから攻撃						
土日D初級	各大会に向けた実戦形式練習			ロブの対応								効率の良いポジショニングを考える
土日D中級	各大会に向けた実戦形式練習			最後にしっかり決めきる								効率の良いポジショニングを考える
トーナメント	各大会に向けた実戦形式練習	試合を意識してプレーしよう				ポジショニングで駆け引きしよう						