










パパステニススクール コーチ別レッスンテーマ ～4月～

| | 清水 | 河合 | 堀金 | 高橋 | 園田 | 佐藤 | 増沢 | 谷本 | 鹿子島 | 廣野 |
|--------|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| LT1 | | サービスブレーク強化月間 | | 雁行陣→平行陣 ネットに出るボールを考えよう | | | 1手先の展開を予測しよう | | 雁行陣から平行陣を取ろう | |
| LT2 | ・平行陣の動きを会得し、相手にミスさせよう ・良い形で平行陣を取ろう | | | | | 雁行陣強化 平行陣を崩す練習 | 1手先の展開を予測しよう | | リターンから前に出よう | 雁行陣に負けない平行陣を作ろう |
| LT3 | ・平行陣の動きを会得し、相手にミスさせよう ・良い形で平行陣を取ろう | サービスキープ強化月間 | 雁行陣から平行陣への展開 | | | | | | | |
| LT4 | | | ショットの精度アップ | | ショットの精度アップ | | | | | |
| LT4+ | | サービスキープ強化月間 | | | | | | | | |
| LT育成 | ・平行陣の動きを会得し、相手にミスさせよう ・良い形で平行陣を取ろう | | 平行陣への行き方 | | 平行陣の取り方を工夫しよう | | | | | |
| シングルス | | | 打たれた時の対処法 カウンターショット | | 走らされた際の返球の精度を上げよう | | | | | |
| ナイターS | | | | | | | | 動かされた所からの展開 | | |
| 土日S初級 | | | スムーズに動くためのフットワーク | | | | | 前後の動きの強化 | | |
| 土日S中級 | | | 打たれた時の対処法 カウンターショット | | | | | 前後の動きの強化 | | |
| 土日D初級 | | | 平行陣に挑戦 | | 平行陣に挑戦 | | | | | |
| 土日D中級 | | | 雁行陣から平行陣への展開 | | 雁行陣から平行陣への展開 | | | | | |
| トーナメント | | | | | | | | ショット精度を上げて武器を作ろう | サーブゲーム強化月間 | |