

パラステニススクール津久井 コーチ別レッスンテーマ
 ~2025年2月~

	清水 	増沢 	廣野 	高橋(洋) 	青木 	高橋(悠) 	新美 	佐藤 	小野 
LT1				ストローク強化・準備を早く					
LT2	前衛を活かす 前衛が活きる	「どうやって打つか」よりも「どこに打つか」を考えよう	身体の向きの確認とポジション				ネットプレイのコントロール強化	4トップの展開	
LT3					安全第一!!			並行対雁行の展開	並行陣・雁行陣の展開
LT4			身体の向きの確認とポジション		安全第一!!			並行対雁行の展開 ボレーの打ち分け練習	
シングルス					ターンを早くして対応できるキャパを広げよう			ストロークを安定させよう	ディフェンスの展開
トーナメント	主導権を握ることを意識しよう								
土日シングルス 初級		ディフェンスの展開				展開を意識してプレーをする			ディフェンスの展開
土日シングルス 中級		ディフェンスの展開							ディフェンスの展開
ダブルス 初級	前衛を活かす 前衛が活きる	雁行陣・雁行陣の展開				ボレーヤーのポジショニング			雁行陣・雁行陣の展開
土日ダブルス 中級		雁行陣・雁行陣の展開				並行陣対雁行陣の展開			雁行陣・雁行陣の展開