

パパステニススクール津久井 コーチ別レッスンテーマ
 ~2025年3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	守りと攻め				ロブを使用した守り	チャンスボール 平行対雁行	
LT3					安全第一!!				
LT4			雁行対雁行		安全第一!!			ボレー強化 平行対雁行	平行陣の展開
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			カウンターを 使ってみよう	
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			
土日シングルス 中級		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			雁行陣の展開