





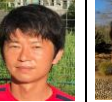






パステニススクール コーチ別レッスンテーマ ~2022年12月~

	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		ロボの有効活用	ボレーの基礎強化		
LT2	ボールを誘い込もう	簡単なミスを減らしましょう！	ロボの対応	アプローチショットからの展開、ハイボレー強化		並行陣 v s 雁行陣の練習			ネットプレー全般		
LT3	ボールを誘い込もう	判断力向上月間	自ら仕掛けてチャンスを作る		基本ショットのレベル向上					オープンコート の作り方	
LT3+		判断力向上月間	自ら仕掛けてチャンスを作る	アプローチショットからの展開、ハイボレー強化							
LT4	ボールを誘い込もう		最後にしっかり決めきる							オープンコート の作り方	
LT4+							基礎力アップ！ クロスボレー ストロークの強化	ロボの有効活用			
シングルス			自ら仕掛ける		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			赤青黄の使い分け		ボールの質を上げよう						
土日S中級			自ら仕掛ける		ボールの質を上げよう						
土日D初級			ロボの対応								状況を判断する
土日D中級			最後にしっかり決めきる								相手の状況によって ポジションを 変える
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						