





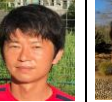






パパステニススクール コーチ別レッスンテーマ ～2023年2月～

|        | 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    |   | 基礎ゲーム力向上  |   |   |   | ロブへの対応  |  | 前衛のプレッシャー   | ボレーの基礎強化  |   |   |
| LT2    | 縦のボールに強くなろう   | 基礎ゲーム力向上  | ロブの対応   | ボレー強化<br>セカンドサーブからのゲーム練習  |   | ロブへの対応  |  |   | ネットプレー全般  |   |   |
| LT3    | 縦のボールに強くなろう   | ロブを上げるのも上げられるのも好きになろう   | 積極的に仕掛けてチャンスを作る   |   | 攻守の切り替えをしよう   |   |  |   |   | 緩急の使い方  |   |
| LT3+   |   | ロブを上げるのも上げられるのも好きになろう   | 積極的に仕掛けてチャンスを作る   | ボレー強化<br>セカンドサーブからのゲーム練習  |   |   |  |   |   |   |   |
| LT4    | 縦のボールに強くなろう   |   | 最後にしっかり決めきる   |   |   |   |  |   |   | 緩急の使い方  |   |
| LT4+   |   |   |   |   |   |   | ボールタッチの感覚を磨こう  | 前衛がプレッシャーをかける   |   |   |   |
| シングルス  |   |   | 早いタイミングで積極的に仕掛ける  |   | 攻撃のバリエーションをふやそう   |   |  | 動きながら打つショットでバランスを崩さない   |   |   |   |
| ナイターS  |   |   |   |   |   | スライスの使用と体力強化  |  |   |   |   |   |
| 土日S初級  |   |   | 赤青黄の使い分け  |   | 攻撃のバリエーションをふやそう   |   |  |   |   |   |   |
| 土日S中級  |   |   | 早いタイミングで積極的に仕掛ける  |   | 攻撃のバリエーションをふやそう   |   |  |   |   |   |   |
| 土日D初級  |   |   | 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  |   |   | 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 | スライスを活用しよう  |   |   |   | 攻撃のバリエーションをふやそう   |   |  |   |   |   |   |