



パラステニススクール コーチ別レッスンター

	清水	河合	堀金	高橋	園田
					
LT1		ゲームの流れの 掴み方		柔らかいボレー でコントロール しよう	
LT2	柔らかいタッチを身に 着けよう ボールを打っていない 人の役割を知ろう		ショットの長短を 意識しよう		
LT3	柔らかいタッチを身に 着けよう ボールを打っていない 人が活躍しよう	ゲームの流れの 掴み方	ショットの長短を 意識しよう		
LT4			粘り強いラリーと 詰め所を見極めた プレーをしよう		粘り強いラリーと 詰め所を見極めた プレーをしよう
LT育成	柔らかいタッチを駆使 しよう ボールを打っていない 人が活躍しよう				
LT強化		ゲームの流れの 掴み方			深さを意識し緩急をつ けた展開 相手を観察してポジ ションを見極めよう
シングルス		ゲームの流れの 掴み方	ゲームの駆け引き		
ナイターS		ゲームの流れの 掴み方		パッシング ショット	
土日S初級			チャンスを確実に ものにしよう		アプローチから の展開に強くな ろう
土日S中級			ゲームの駆け引き		深さがあるラリー からチャンスの展 開に強くなろう
土日D初級			前衛の役割		ボレーストローク の中でのロブの展 開に慣れよう
土日D中級			ショットの長短を 意識しよう		リターンゲームに 強くなろう
トーナメント		ゲームの流れの 掴み方			フォアハンドの展開力 を上げよう バックハンドクロス の精度を上げよう

マ ～6月～

佐藤	増沢
	
	判断力を向上させよう
アプローチ ショットからの 展開	判断力を向上させよう