







パラステニススクール コーチ別レッスンテーマ ～11月～

	清水	河合	堀金	高橋	園田	佐藤
						
LT1		ネットプレーの「作る」質を上げ、チャンスで「攻める」	平行陣に慣れましょう！			
LT2	・強打ではなく、コースで勝負しよう！		コートを広く使いましょう！	平行陣のポジションと配球を覚えよう		・ロングボレーを使って平行陣を強化しよう！ ・ロブで相手を崩そう
LT3	・サーブ&ボレーを習得しよう！	ネットプレーの「作る」質を上げ、チャンスを実に「攻める」	ストレートアタック編			
LT育成	・スマッシュに角度をつけよう！					
シングルス			コートを広く使いましょう！ アングルショット編			
ナイターS初級				バックハンドを安定させよう		
ナイターS中級		「作る」ストロークの質を上げ、チャンスで「攻める」		ネットプレーでポイントを取ろう		
土日S初級			コートを広く使いましょう！ コースの繰り返し編	浅いボールをしっかり打って主導権を取ろう		
土日S中級			コートを広く使いましょう！ アングルショット編	ネットプレーでポイントを取ろう		
土日D初級			平行陣に慣れましょう！		雁行陣前衛のポジションを覚えよう	
土日D中級			コートを広く使いましょう！ ストレートアタック編		1st ボレーからの主導権を握ろう	
トーナメント				チャンスボールを決めきろう	リターンゲームで主導権を握ろう	