

## スカッシュレッスンクラスのご案内



### [初心者クラス]

#### [レベル]

初めてスカッシュをプレーする人、個人的に2～5回程度の経験者レベル

#### [レッスン内容]

グリップの握り、基本スイング(テイクバック・インパクトフォロースルー)とルールの説明。基本ショットの紹介と練習、ルールとショットを覚えます。

#### (初級への進級基準)

在籍期間は2～6ヶ月で、基本ショットを覚え1本1本をコントロール出来る事。

### [初級]

#### [レベル]

初心者クラスからの継続者。またはスカッシュ体験クラスを5回程度受講した経験者

#### [レッスン内容]

基本ショットの反復練習とゲームの進め方。いくつかのショットを組み合わせた約束練習。ルールを覚え、ショットをコントロール出来るようになるようにします。

#### (初中級への進級基準)

基本ショットを使った約束練習が出来る事。動きながら適度にコントロール出来る事。

### [初中級]

#### [レベル]

初級クラスからの継続者。または基本ショットをコントロールできる経験者。

#### [レッスン内容]

いくつかのショットを組み合わせたパターン練習とゲーム練習。ショットコントロールと簡単な戦術を覚えます。

#### (中級への進級基準)

決められたパターン練習と不規則なパターン練習を理解し、動きながら正確にコントロール出来る事。

### [中級]

#### [レベル]

初中級クラスからの継続者。フレンドシップ大会出場レベルの経験者。

#### [レッスン内容]

パターン練習とゲーム戦術練習。コントロールとターゲットの大切さを知り、戦術を覚えます。

#### (中上級への進級基準)

ボレーを多用する事が出来、約束・不規則のパターン練習を理解・実行することが出来る事。

[中上級]

[レベル]

中級クラスからの継続者。フレンドシップ及びオープン大会出場レベルの経験者。

[レッスン内容]

パターン練習とゲーム戦術練習。コントロールにスピードを加え、より実践的な戦術を覚えます。

(上級への進級基準)

状況に応じたショット選択が判断でき、スピードを加えた中でショットをコントロール出来る事。

[上級]

[レベル]

中上級クラスからの継続者。オープン大会出場レベルの経験者。

[レッスン内容]

ショット選択とスピードアップをメインに、ラケットテクニックの向上とゲームマネジメントを覚えます。

[マンツーマンレッスン]

[レベル]

初心者から上級者まで何方でもご予約いただけます。

[レッスン内容]

各個人の目的、目標に沿っての実践練習やアドバイスをっていきます。又長期的なプランニングをすることによって、コミュニケーションを取りながら 技術的な問題解決をしていきます。