

2025年4月期（4・5・6月） 一般レッスンテーマ

クラス	初心者クラス	初級クラス	初中級クラス	中級クラス	上級クラス
目標	基本ショットのフォームをマスターする	ダブルスの動きを覚えよう	雁行陣から平行陣にチャレンジ	平行陣対雁行陣	総合戦術
1週目	フォアハンドストローク	ストローク①	クロスラリーからの展開	平行陣に対してのストローク①	ストローク強化① 回転のコントロール
	ゆっくり大きく振る	フォアハンドストロークの打点を確認	前衛に取られないようにクロスにコントロール	スピンを使って相手を崩そう	スピン・スライスをを使って相手を崩そう
2週目	バックハンドストローク	ストローク②	ストレート展開	平行陣に対してのストローク②	ストローク強化② コースの打ち分け
	ゆっくり大きく振る	バックハンドストロークの打点を確認	ストレート・クロスの打ち分け	スライスをを使って相手を崩そう	コースを打ち分けて相手を崩そう
3週目	ボレー練習	ネットプレー①	守りのボレー	ロブの活用①	ボレーの強化① コースの打ち分け
	体とラケットの向きを覚える	体の向き、ポジションを覚える	攻め・守りの判断をしよう	相手の動きをみて判断する	回転量・スピードのコントロール
4週目	サーブ&スマッシュ	ネットプレー②	攻めのボレー	ロブの活用②	ボレーの強化② 守りのボレー
	フォームを覚える	攻めのボレー・スマッシュを打てるようにする	攻め・守りの判断をしよう	相手の動きを見て判断する	正面に来たボールの対応
5週目	ストローク練習	クロスラリー	ポーチ	アプローチ	ロブの活用
	左右の動きを覚える	前衛に取られないようにクロスにコントロール	相手後衛を見てポーチに挑戦	滞空時間を使って前に出よう	相手の動きを見て判断する
6週目	ストローク練習	サーブからラリー	雁行陣ゲーム形式	ボレー①	平行陣対雁行陣
	前後の動きを覚える	打った後のポジションに気をつける	①～⑤週目までの復習	ローボレーとハーフボレーの判断	①～⑤週目までの復習
7週目	ボレー練習	前衛の前後の動き	平行陣 後衛 繋ぎのボレー	ボレー②	サービスダッシュ①
	高い・低いボールの練習	ポジションを覚える	ポジションを意識しながらクロスに深くコントロール	後衛の内側にコントロール	1stボレーを確実にコントロール
8週目	サーブ&スマッシュ	ロブ①	ロブへの対応	リターンダッシュ①	サービスダッシュ②
	フォームを覚える	前衛に取られないように高さをつけて打つ	ロブに対してショットの判断をする	リターンダッシュからの展開	コートを広く使おう
9週目	ストロークの復習	ロブ②	スライス アプローチショット①	リターンダッシュ②	リターンダッシュ
	おさらい	チェンジした後のストレート展開	スライスにチャレンジ	リターンダッシュからの展開	ブロックリターン
10週目	ボレーの復習	前衛の役割	スライス アプローチショット②	平行陣対平行陣①	ゲーム形式① 平行陣対雁行陣
	おさらい	ポジションによって打つボレーの種類を変える	時間を上手く使おう	平行陣に対するアプローチ	前衛・後衛の役割
11週目	ゲームに挑戦	雁行陣ゲーム形式	セカンドサーブを リターンダッシュ	平行陣対平行陣②	ゲーム形式② 平行陣対平行陣
	ルールを覚える	体の向き、ポジションを覚える	短いボールをアプローチに挑戦	相手の足元にコントロール	前衛・後衛の役割
12週目	ゲームに挑戦	総復習	総復習	総復習	総復習
	ルールを覚える	試合を楽しむ	試合を楽しむ	試合を楽しむ	試合を楽しむ