

2026年1月期 (1・2・3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 近い・遠い	ストロークのコントロール①	平行陣に対してストロークのコントロール①	平行陣に対してのストローク強化①
	ゆっくり大きく振る	ゲーム 体の向き・見る方向を覚えよう	高さと深さのコントロール	スピードに注意して高さのコントロール	足元へのコントロール
2週目	バックハンドストローク	ストローク② 前後	ストロークのコントロール②	平行陣に対してストロークのコントロール②	平行陣に対してのストローク強化②
	ゆっくり大きく振る	ゲーム 体の向き・見る方向を覚えよう	高さと深さのコントロール	スピードに注意して高さのコントロール	テンポを上げて攻めよう
3週目	ボレー練習	ボレー①	雁行陣前衛のポジション①	平行陣のボレー① 前衛	ネットプレー強化①
	体とラケットの向きを覚える	ゲーム 体の向き・見る方向を覚えよう	後衛の配球に対してポジションを取ろう	ロブへの対応	深いボレーから組み立てよう
4週目	サーブ&スマッシュ	ボレー② 近い・遠い	雁行陣前衛のポジション②	平行陣のボレー② 前衛	ネットプレー強化②
	フォームを覚える	ゲーム 前後の動きにチャレンジしよう	後衛の配球に対してポジションを取ろう	ストレート展開の対応	浅いボレーから組み立てよう
5週目	ストローク練習	スマッシュ	雁行陣前衛のポジション③	ストレート展開①	サービスダッシュ リターンダッシュ①
	左右の動きを覚える	ゲーム 前後の動きにチャレンジしよう	ストレート展開のポジション	前衛のポジションを見て判断しよう	サーブはコース・スピードのコントロール リターンはコース・高さのコントロール
6週目	ストローク練習	クロスラリー	平行陣後衛 つなぎのボレー①	ストレート展開②	サービスダッシュ リターンダッシュ②
	前後の動きを覚える	ゲーム 前後の動きにチャレンジしよう	深さのコントロール	前衛のポジションを見て判断しよう	サーブはコース・スピードのコントロール リターンはコース・高さのコントロール
7週目	ボレー練習	サーブからラリー	平行陣後衛 つなぎのボレー②	平行陣対平行陣①	平行陣に対しての戦術①
	高い・低いボールの練習	ゲーム サーブ前衛のポジションを覚えよう	深さのコントロール	短いボールをアプローチ 浮かないようにボレーをコントロール	ストレート・ロブなどで相手を崩そう
8週目	サーブ&スマッシュ	リターンからラリー	平行陣 ロブへの対応①	平行陣対平行陣②	平行陣に対しての戦術②
	フォームを覚える	ゲーム リターン前衛のポジションを覚えよう	ポジションを覚えよう	セオリーを意識しながら相手を崩そう	ストレート・ロブなどで相手を崩そう
9週目	ストロークの復習	ロブ①	平行陣 ロブへの対応②	平行陣対平行陣③	平行陣対平行陣①
	おさらい	ゲーム 前衛のポジションを覚えよう	ポジションを覚えよう	セオリーを意識しながら相手を崩そう	短いボールを見極めて平行陣を取ろう
10週目	ボレーの復習	ロブ②	リターンからの平行陣①	リターンからの平行陣①	平行陣対平行陣②
	おさらい	ゲーム 前衛のポジションを覚えよう	セカンドサーブをリターンダッシュ	リターンダッシュ	短いボールを見極めて平行陣を取ろう
11週目	ゲームに挑戦	雁行陣ゲーム形式	リターンからの平行陣②	リターンからの平行陣②	平行陣対平行陣③
	ルールを覚える	ゲーム ポジションを覚えよう	ロブリターンからの展開	ロブリターンからの展開	ロブやストレートを使いながら2対1で攻めていきましょう
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