

2025年4月期（4・5・6月） ソフトテニスレッスンテーマ

クラス	初心者クラス	経験・実践クラス
6月末までの目標	基本6ショットを覚えよう	ショット精度を高め 基本のポジションを覚えよう
1週目	ストローク① ウエスタングリップを覚えよう	ストローク① クロス・ストレートの打点を覚えよう
	ストローク② 回転を覚えよう	ストローク② ショットをコントロールしよう
3週目	ボレー ブロック・ランニングボレーを覚えよう	高い打点で打とう 後衛：トップ打ちにチャレンジ 前衛：ハイボレー・スマッシュ
	スマッシュ グリップ・身体の向きを覚えよう	サーブ 相手のバック側へ打とう
5週目	ストローク③ 体の外側のボールを斜めに打とう	レシーブ コースの打ち分け
	ストローク④ 体の内側のボールを斜めに打とう	1stサーブ ポジション① 攻めのポジションを取ろう
7週目	ボレー ネットから離れたボレーを覚えよう	2ndサーブ ポジション② 守りのポジションを取ろう
	スマッシュ フットワークを覚えよう	1stサーブを確実に返球しよう 相手のサーブに対して取りやすいポジションを取ろう
9週目	サーブ グリップを覚えよう	2ndサーブに対して攻めよう コースを打ち分けて相手を動かして打たせよう
	レシーブ 立ち位置・力加減を覚えよう	クロス展開 基本のポジションを覚えよう
11週目	サーブレシーブからのラリー ダブルフォルトレシーブミスをしてはいけない	逆クロス展開 基本のポジションを覚えよう
	総復習 ゲームのルールを覚えよう	ゲーム 試合の陣形を覚えよう