

2025年10月期（10・11・12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	ストロークボールの軌道を意識	平行陣に対しての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	軸足でボールとの距離を合わせよう	相手の前衛に取られないようにコントロール ～前後の動きの復習～	スピンを使って足元に沈めよう	緩急を使って崩そう
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	平行陣に対しての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	軸足でボールとの距離を合わせよう	高い軌道 スピンのチャレンジ	ボディを狙って陣形を崩そう	緩急を使って崩そう
3週目	ボレー練習	ボレー①	ストロークのコントロール 前衛に決めてもらおう①	平行陣のボレー① 後衛	平行陣に対してのストローク強化③
	体とラケットの向きを覚える	正しいフォームを覚えよう	ポーチにチャレンジ	スライスタッチで深くコントロールしよう	前衛の逆を突こう
4週目	サーブ&スマッシュ	ボレー② 近い・遠い	ストロークのコントロール 前衛に決めてもらおう②	平行陣のボレー② 前衛	平行陣に対してのストローク強化④
	フォームを覚える	軸足でボールとの距離を合わせよう	ポーチにチャレンジ	繋ぎ・攻めの判断とポジション	前衛の逆を突こう
5週目	ストローク練習	スマッシュ	アプローチショットからの1stボレー	平行陣のボレー③ 前衛	ネットプレー強化①
	左右の動きを覚える	ボールの落下点に入ろう	アプローチショットを打った後のポジションを覚える	ロブの処理	前衛の駆け引きを楽しもう
6週目	ストローク練習	クロスラリー	アプローチ後の繋ぎのボレー①	アプローチからのボレー① 対 雁行陣	ネットプレー強化②
	前後の動きを覚える	回転をかけてクロスへコントロール	フォアボレー・バックボレー	タイミングよくステップをし1stボレーを確実に返球	前衛の駆け引きを楽しもう
7週目	ボレー練習	サーブからラリー	アプローチ後の繋ぎのボレー②	アプローチからのボレー② 対 雁行陣	ストレート展開①
	高い・低いボールの練習	打った後のポジションに気をつける	ローボレー・ハーフボレーの判断	深くコントロール	ロブを使って相手を崩そう
8週目	サーブ&スマッシュ	前衛の前後の動き	ロブ処理からの展開①	平行陣に対してのアプローチ①	ストレート展開②
	フォームを覚える	ポジションを覚える	縦割りで陣形をキープしよう	スピードをコントロールしよう	ロブを使って相手を崩そう
9週目	ストロークの復習	ロブ	ロブ処理からの展開②	平行陣に対してのアプローチ②	ポーチ①
	おさらい	前衛に取られないように高さをつけて打つ	縦割りで陣形をキープしよう	スピードをコントロールしよう	攻撃のポジションに入ってポーチに出よう
10週目	ボレーの復習	ロブチェンジ	ストレートロブからの展開①	リターンからの平行陣①	ポーチ②
	おさらい	ロブチェンジした後のストレート展開	ロブを上げて平行陣を取ろう	リターンダッシュ	攻撃のポジションに入ってポーチに出よう
11週目	ゲームに挑戦	雁行陣ゲーム形式	ストレートロブからの展開②	リターンからの平行陣②	総復習
	ルールを覚える	体の向き、ポジションを覚える	ロブを上げて平行陣を取ろう	ロブリターンからの展開	駆け引きを楽しもう
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