

2026年1月期 (1・2・3月) ソフトテニスレッスンテーマ

	ソフトJ2	ソフトJ3		ソフトJ4	
目標	綺麗なフォームで打てる	子供達同士でラリーが出来る		子供達同士で試合が出来る	
対象	未経験	大会1回戦～3回戦レベル		大会4回戦～	
ポジション		後衛	前衛	後衛	前衛
1週目	フォアハンドストローク フォアボレー	クロス展開①		クロス展開①	
		ベースラインより後ろで打たせよう	浮いてきたボールを決めよう	オープンスタンスでストレートに打とう	ストレートに誘ってボレーしよう
2週目	バックハンドストローク バックボレー	クロス展開②		クロス展開②	
		高い打点で攻撃しよう	速いボールをボレーしよう	センターに攻撃しよう	ポーチボレーとスマッシュの判断
3週目	フォアハンドストローク フォアボレー	逆クロス展開①		逆クロス展開①	
		相手のバック側に打とう	浮いてきたボールを決めよう	バック・回り込みで攻撃しよう	アタック止め
4週目	バックハンドストローク バックボレー	逆クロス展開②		逆クロス展開②	
		回り込みで後衛前に返球しよう	ポジションの確認とポーチボレー	ベースラインより後ろで打たせよう	深いボールをスマッシュ
5週目	高い打点のストローク スマッシュ	クロス展開からストレート展開		クロス展開からストレート展開	
		ロブと中ロブを打ち分けてストレートへ	ポジションを素早くとろう	バックでアレーコートに角度をつけてロブ	チャンスボールを確実に決めよう
6週目	低い打点のストローク ローボレー	逆クロス展開からストレート展開		逆クロス展開からストレート展開	
		バックでストレートにロブをあげよう	下がりながらのスマッシュ	回り込んでストレートに中ロブをあげよう	ポジション・駆け引き
7週目	グリップ・打ち方を覚えよう	ストレート展開①(右ストレート展開)		ストレート展開①(右ストレート展開)	
		アレーコートにコントロール	左右のポジションを覚えよう	ストレート・センターに打ち分けよう	回り込んでスマッシュ
8週目	短いボールの打ち方を覚えよう	ストレート展開②(左ストレート展開)		ストレート展開②(左ストレート展開)	
		バックハンドでセンターに打とう	前後のポジションを覚えよう	外側のボールをショートクロスに打とう	ポジション・駆け引き
9週目	グリップ・打ち方を覚えよう	サーブからの展開		サーブからの展開	
		打った後のポジション	素早く前に詰める	1st:浮いてきたボールを攻める 2nd:後衛前にしっかり返す	1st:サービスダッシュからのボレーの判断 2nd:後衛に返して素早く前に
10週目	速いボールの打ち方を覚えよう	レシーブからの展開		レシーブからの展開	
		1st:前衛に取られないように返そう 2nd:ストレートアタック	1st:前衛に取られないように返そう 2nd:ストレートアタック	1st:後衛前に深く返球 2nd:ストレートアタック	1st:バックで逆クロスにコントロール 2nd:ストレートアタック
11週目	試合のルールを覚えよう	総復習			
	ポジションを覚えよう	今期習ったことを試合で実践しよう			
12週目	試合のルールを覚えよう	総復習			
	ポイントを数えよう	試合を楽しみましょう			