

2026年4月期（4・5・6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	ストローク	ク ロ ス 展 開		ク ロ ス 展 開	
	クロスに打とう	深いボールを打とう	ポジションの理解 チャンスボールを決めよう	相手をコートの外で 打たせよう	ボールに合わせて ポジションを取ろう
2 週目	ストローク	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	
	ロブを打とう	前衛に取られないように ストレートに打とう	スマッシュのコントロール	アレーコートに コントロール	回り込んでスマッシュ
3 週目	ストローク	ストレート展開(右ストレート展開)		ストレート展開(右ストレート展開)	
	フットワークを覚えよう	相手のバック側に コントロール	ポジションの理解 クロスにボレー	アレーとセンターの打ち分け	ボーチボレー コースのコントロール
4 週目	ストローク	ストレート展開からクロス展開		ストレート展開からクロス展開	
	コースの打ち分け	前衛に取られないように クロスに打とう	下がりながらのスマッシュ	アレーコートに コントロール	下がりながらのスマッシュ
5 週目	ネットプレー	逆 ク ロ ス 展 開		逆 ク ロ ス 展 開	
	その場でのボレー	回り込んで打とう	ポジションの理解 ボレーの判断	バックハンドストローク アレーコートに打とう	駆け引きをして ボレーをしよう
6 週目	ネットプレー	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	
	動きながらのボレー	回り込んでロブを打とう	スマッシュ・ハイボレーの判断	バックハンドストローク ストレートにロブ	下がりながらのスマッシュ
7 週目	ネットプレー	ストレート展開(左ストレート展開)		ストレート展開(左ストレート展開)	
	ネットから離れた位置で ボレー	長さのコントロール 深い・浅い	ボレー・スマッシュの判断	相手のバック側にコントロール センターに打とう	ボーチボレー コースのコントロール
8 週目	ネットプレー	ストレート展開から逆クロス展開		ストレート展開から逆クロス展開	
	ハイボレー・スマッシュ	バックハンドストローク 逆クロスにロブ	回り込んでスマッシュ	回り込んで逆クロスにロブ	バックハイボレー
9 週目	サーブ	サーブレシーブ		サーブレシーブ	
	グリップを覚えよう	セカンドサーブからのラリー		ファーストサーブからのラリー	
1 0 週目	サーブ	レシーブからの展開		レシーブからの展開	
	回転を覚えよう	ボレーにチャレンジ	ローボレー後のポジション	アタックにチャレンジ	ストレートロブ
1 1 週目	レシーブ	サーブからの展開		サーブからの展開	
	変化に対応しよう	ポジションの理解 後衛に返球しよう	ポジションを素早く取ろう	三球目攻撃	サービスダッシュに チャレンジ
1 2 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			