

2026年7月期（7・8・9月） ソフトテニスLESS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	サーブレシーブ		サーブレシーブ
	クロスに打とう	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
2 週目	ストローク	レシーブからの展開		レシーブからの展開
	ロブを打とう	ボレーにチャレンジ	ローボレー後のポジション	ストレートアタック・ロブにチャレンジ
3 週目	ストローク	サーブからの展開		サーブからの展開
	フットワークを覚えよう	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
4 週目	ストローク	ク ロ ス 展 開		後衛1stサーブからの展開 （後衛レシーブ）
	コースの打ち分け	クロスにコントロール	ポーチボレー	センターへ攻撃 クロスポーチ
5 週目	ネットプレー	ク ロ ス 展 開		後衛2ndレシーブの展開 （後衛サーブ）
	その場でのボレー	クロスにロブ返球	アタック止め	ストレートアタック ポジションの確認
6 週目	ネットプレー	逆 ク ロ ス 展 開		後衛1stサーブからの展開 （前衛レシーブ）
	動きながらのボレー	クロスにコントロール	ポーチボレー	前衛の足元にコントロール 浮いたボールの処理
7 週目	ネットプレー	逆 ク ロ ス 展 開		前衛2ndレシーブからの展開 （後衛サーブ）
	ネットから離れた位置でボレー	クロスにロブ返球	アタック止め	相手のバック側に返球して素早く前に ダブル前衛にチャレンジ
8 週目	ネットプレー	右 ス ト レ ー ト 展 開		前衛1stサーブからの展開 （後衛レシーブ）
	ハイボレー・スマッシュ	バックハンドにコントロール	スマッシュ	サービスダッシュからボレー 速いテンポで攻撃
9 週目	サーブ	左 ス ト レ ー ト 展 開		後衛2ndレシーブの展開 （前衛サーブ）
	グリップを覚えよう	フォア・バックの打ち分け	ポジションの理解	前衛のバック側 浮いたボールの処理
1 0 週目	サーブ	サーブからの展開		前衛1stサーブからの展開 （前衛レシーブ）
	回転を覚えよう	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	サービスダッシュからハイボレー センターに攻撃
1 1 週目	レシーブ	レシーブからの展開		前衛2ndレシーブの展開 （前衛サーブ）
	変化に対応しよう	ボレーにチャレンジ	ローボレー後のポジション	ストレートからのポーチボレー ポジションチェンジして前衛のカバー
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		