

2026年7月期（7・8・9月）一般レッスンテーマ

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	いろいろなショットを打てるようになる	相手の動きを見てショットを選択しよう	平行陣をマスターしよう	駆け引きを楽しもう
1週目	ストロークの打点①	ストロークのコントロール②	平行陣のボレー①	平行陣に対してのストローク強化①
	低い打点のショットを覚えよう	スピンを使って	後衛のボレー	軸足の意識 オープンスタンス
2週目	ストロークの打点②	ストロークのコントロール②	平行陣のボレー②	平行陣に対してのストローク強化②
	高い打点のショットを覚えよう	スライスを使って	後衛のボレー	軸足の意識 オープンスタンス
3週目	ボレーの基本①	バックボレー	平行陣に対してのストローク①	ネットプレー強化①
	低い打点のショットを覚えよう	力が入る打点を覚えよう	足元へのコントロール	回転を意識しよう
4週目	ボレーの基本②	スライスボレー	平行陣に対してのストローク②	ネットプレー強化②
	高い打点のショットを覚えよう	スライスボレーのコントロール	相手を前後に揺さぶろう	回転を意識しよう
5週目	スマッシュ	ポーチ	ロブへの対応①	サービスダッシュ リターンダッシュ ①
	身体のターンをしてボールの落下点に入ろう	出るタイミング、ボールに力を伝えよう	判断、スマッシュかハイボレー	サーブはコース・スピードのコントロール リターンはコース・高さのコントロール
6週目	サーブ	ロブ（1）	ロブへの対応②	サービスダッシュ リターンダッシュ ②
	サーブの基本をマスターしよう	相手のポジションを見て上げよう	チェンジ	サーブはコース・スピードのコントロール リターンはコース・高さのコントロール
7週目	リターン	ロブ（2）	平行陣対雁行陣①	平行陣対雁行陣 平行陣の戦術①
	スプリットステップとターンを意識しよう	ロブへの対応	センターセオリー	ペアとの位置関係 左右
8週目	ポーチ①	アプローチからの1stボレー ①	平行陣対雁行陣②	平行陣対雁行陣 平行陣の戦術②
	ポーチにチャレンジ	ステップから相手のボールに合わせ返球	チャンスをセンター、ストレートへ	ペアとの位置関係 前後
9週目	ポーチ②	アプローチからの1stボレー ②	サービスダッシュ	平行陣対平行陣①
	ポーチにチャレンジ	ボレーでストローカーを動かそう	コース、スピードを考えてステップ	短いボールを見極めて 平行陣を取ろう
10週目	ロブ	リターンからの平行陣①	サービスダッシュからの平行陣	平行陣対平行陣②
	前衛に取られないように高さをつけて打つ	セカンドサーブをリターンダッシュ	1stボレーから攻めて行こう	短いボールを見極めて 平行陣を取ろう
11週目	雁行陣ゲーム形式	リターンからの平行陣②	リターンダッシュからの平行陣	平行陣対平行陣③
	ロブチェンジした後のストレート展開	ロブリターンからの展開	1stボレーから攻めて行こう	ロブやストレートを使いながら 2対1で攻めていきましょう
12週目	雁行陣ゲーム形式	雁行陣対雁行陣 ゲーム形式	ゲーム形式	総復習
	総復習	短いボールは平行陣にチャレンジ	平行陣でポイントを取ろう	試合を楽しむ