

2025年1月期（1・2・3月） ソフトテニスレッスンテーマ

クラス	初心者クラス	経験クラス	応用クラス	
3月末までの目標	基本6ショットを覚えよう	ショット精度を高める	形式の展開をマスターしよう	
			後衛	前衛
1週目	ストローク①	ストローク①	クロス展開①	
	ウエスタングリップを覚えよう	ボールの軌道と深さを意識しよう	センターにコントロールしよう	ボールによってポジションを変えよう
2週目	ストローク②	ストローク②	クロス展開②	
	回転を覚えよう	フットワークを使って前後左右に移動して打とう	オープンスタンスで打とう	ストレートを止めよう
3週目	ボレー	後衛：ストロークに角度をつけよう	逆クロス展開①	
	ブロック・ランニングボレーを覚えよう	前衛：ブロック・ランニングボレーを使い分けよう	バックハンドにコントロールしよう	ボールによってポジションを変えよう
4週目	スマッシュ	後衛：高い打点で攻めよう	逆クロス展開②	
	グリップ・身体の向きを覚えよう	前衛：スマッシュでコースを打ちわけをしていきましょう	オープンスタンスで打とう	ストレートを止めよう
5週目	ストローク①	ストローク～フットワーク～	右ストレート展開①	
	体の外側のボールを斜めに打とう	近い・遠いボールを回り込んで打とう	相手のバック側を狙おう	ストレート展開のポジションを覚えよう
6週目	ストローク②	ストローク～判断の練習～	左ストレート展開②	
	体の内側のボールを斜めに打とう	回り込む・バック判断して打とう	相手のバック側を狙おう	ストレート展開のポジションを覚えよう
7週目	ボレー	ボレー	クロス展開からストレート展開	
	ネットから離れたボレーを覚えよう	ネットから離れた位置でボレーを覚えよう	相手のバックで取らせよう	素早くポジションチェンジ
8週目	スマッシュ	スマッシュ	逆クロス展開からストレート展開	
	フットワークを覚えよう	下がってスマッシュを打とう	ストレートに中ロブを打とう	素早くポジションチェンジ
9週目	サーブ	サーブ	後衛サーブ・後衛レシーブからのゲーム形式①	
	グリップを覚えよう	コースの打ち分けにチャレンジしよう	センターにサーブとレシーブを打とう	回り込んだらボーチボレーにいこう
10週目	レシーブ	レシーブ	後衛サーブ・前衛レシーブからのゲーム形式②	
	立ち位置・力加減を覚えよう	コースの打ち分けにチャレンジしよう	ワイドにサーブ・レシーブを打とう	サーバーのバック側にレシーブを打とう
11週目	サーブレシーブからのラリー	サーブレシーブからのラリー	サーブ・レシーブからのゲーム形式②	
	ダブルフォルトレシーブミスしない	打った後のポジションを覚えよう	3球目攻撃を覚えよう	
12週目	総復習	ゲーム	総復習	
	ゲームのルールを覚えよう	試合の陣形を覚えよう	今期習った展開を使おう	