

2025年1月期 (1・2・3月) ジュニアレッスンテーマ

クラス	J1(レッド)	J2(オレンジ)	J3(グリーン)	J4(イエロー)	ジュニア強化
1週目	フォアハンド	フォアハンド	ストローク	フォアハンド	ストローク (ペースを安定させる)
	①肩まで振ってみよう ②片手にチャレンジしよう	①左手(右手)の使い方 ②肩まで振り切ろう	①ラリーを安定させよう ②ボールの軌道を高くしよう	①ラリーを安定させよう ②トップスピンを覚えよう	グリップの持ち方
2週目	フォアハンド	バックハンド	ストローク	バックハンド	ストローク (ペースに変化をつける)
	ラリーをしてみよう	肩まで振り切ろう	①チャンスは攻めよう ②ボールの軌道を低くしよう	①ラリーを安定させよう ②トップスピンを覚えよう	グリップの持ち方
3週目	バックハンド	ストローク	ストローク	ボレー	ストローク (オープンスタンス)
	①持ち方を覚えよう ②肩まで振ってみよう	①ラリーを続けてみよう ②動きの中でもコントロール	①クロスでラリーをしてみよう ②立ち位置、動きを覚えよう	狙った所にコントロールしよう	トスの上げ方
4週目	バックハンド	ゲームウィーク			ストローク (ステッピング)
	ラリーをしてみよう	①ゲームのルールを覚えよう ②アウトをコールしよう	①ポイントと進め方を覚えよう ②例:15-0(フィフティーン、ラヴ)	ポイントの取り方、組み立て	トスの上げ方
5週目	ストローク	フォアボレー	ボレー	ボレー	ボレー (コースの打ち分け)
	前後の動きにチャレンジしよう	面の向き、足の動かし方を覚えよう	①グリップと構え方を覚えよう ②コンチネンタルグリップ	ストロークからボレーに切り替えよう	狙った所にコントロール
6週目	ストローク	バックボレー	ストロークとボレー	スマッシュ	ボレー (深さのコントロール)
	左右の動きにチャレンジしよう	面の向き、足の動かし方を覚えよう	動きの中でボレーを打ってみよう	コントロールできるスピードで打とう	狙った所にコントロール
7週目	フォアボレー	ストロークとボレー	スマッシュ	サーブ	ネットプレー (ショットの組み合わせ)
	ノーバウンドで打ってみよう	動きの中でボレーを打ってみよう	①高い軌道のボールを打ってみよう ②狙ったところに打とう	正しいグリップの持ち方で打とう	綺麗なフォームで、バランス
8週目	サーブ	ゲームウィーク			スマッシュ (確実に決める)
	①ボール投げの動きを覚えよう ②上から打ってみよう	①ゲームのルールを覚えよう ②カウントを数えてみよう	①ポイントとジャッジを覚えよう ②フォルト、アウト	①サーブからゲームをしてみよう ②打った後の動き、ポジション	綺麗なフォームで、バランス
9週目	コーチと勝負!	サーブ	サーブ	サーブ	リターン (対ファーストサーブ)
	①ゲームのルールを覚えよう ②イン、アウト	①ボール投げの動きを覚えよう ②上から打ってみよう	①山なりの軌道でネットを越そう ②コートに入るように打とう	①スライスサーブを覚えよう ②回転をかけて安定させよう	スピードUP↑
10週目	コーチと勝負!	サーブ	サーブ	シングルス練習	リターン (対セカンドサーブ)
	カウントを数えてみよう	①クロスを狙って打とう ②サーブからラリーしよう	グリップと構え方を覚えよう	フットワーク、配球を覚えよう	スピードUP↑
11週目	ゲームをしよう!	リターン	リターン	ダブルス練習	リターン (リターンダッシュで前へ)
	みんなでやってみよう	サーブを打ち返してみよう	サーブを打ち返してみよう ポジション、ラケットの動かし方	ポジション、前衛の動きを覚えよう	球種
12週目	ゲームをしよう!	ゲームウィーク			ゲームで実践 (駆け引き)
	みんなでやってみよう	①ゲームのルールを覚えよう ②みんなでやってみよう	ポイント、カウントをコールし、 みんなでゲームをしてみよう	覚えた事をゲームでチャレンジしよう	球種