

2025年1月期（1・2・3月） 一般レッスンテーマ

クラス	初心者クラス	初級クラス	初中級クラス	中級クラス	中上級・上級クラス
目標	基本ショットのフォームをマスターする	ダブルスの動きを覚えよう	雁行陣から平行陣にチャレンジ	平行陣対雁行陣	総合戦術
1週目	フォアハンドストローク	ストローク①	ストローク① ボールの軌道を意識	平行陣に対してストロークのコントロール①	ボレー強化①
	ゆっくり大きく振る	打ちやすい高さで打てるようにする	相手の前衛に取られないようにコントロール	準備を早くしよう	左右への細かいコントロール
2週目	バックハンドストローク	ストローク②	ストローク② ボールの軌道を意識	平行陣に対してストロークのコントロール②	ボレー強化②
	ゆっくり大きく振る	準備を早くして打ちやすい態勢で打つ	スピン・スライスにチャレンジしよう	足元へのコントロール	長短への細かいコントロール
3週目	ボレー練習	ネットプレー①	繋ぎのボレー①	平行陣① 繋ぎのボレー	ストローク強化①
	体とラケットの向きを覚える	攻めのボレー・スマッシュを打てるようにする	柔らかいタッチを覚えよう	足元のボールをクロスにコントロール	高い打点で取りましょう
4週目	サーブ&スマッシュ	ネットプレー②	繋ぎのボレー②	平行陣② 攻めのボレー	ストローク強化②
	フォームを覚える	体の向き、ポジションを覚える	平行陣のポジションを覚える	浮いたボールを攻めましょう	回転でスピードをコントロール
5週目	ストローク練習	ストローク①	平行陣に対するストローク①	ゲーム形式 平行陣対雁行陣	ゲーム形式 平行陣対雁行陣
	左右の動きを覚える	外側のボールを斜めにコントロールする	準備を早くしましょう	1週目～4週目までの復習	1週目～4週目までの復習
6週目	ストローク練習	ストローク②	平行陣に対するストローク②	アプローチ	深いロブへの対応
	前後の動きを覚える	内側のボールを斜めにコントロールする	浮かないようにコントロールしましょう	スライスを使って時間を作ろう	スマッシュ・ハイボレーの判断
7週目	ボレー練習	ネットプレー	アプローチからの展開①	アプローチからのボレー	スマッシュを返球
	高い・低いボールの練習	繋ぎのボレーを覚える	短いボールをアプローチに挑戦	1stボレーを安定させよう	確実に返球しよう
8週目	サーブ&スマッシュ	前衛の前後の動き	アプローチからの展開②	ロブからの展開（平行陣側）	サーブダッシュ
	フォームを覚える	ポジションを覚える	1stボレーをクロスにコントロール	ロブチェンジの動き動いた後のポジション	1stボレーを確実にコントロール
9週目	ストロークの復習	ロブ	ロブの処理	ロブからの展開（雁行陣側）	リターンダッシュ
	おさらい	前衛に取られないように高さをつけて打つ	ロブに対してショットを判断する	ロブが抜けたら平行陣を取りましょう	ブロックリターン
10週目	ボレーの復習	ネットプレー	サーブ&リターン①	サーブ&リターン	平行陣対雁行陣①
	おさらい	ポジションによって打つボレーの種類を変える	回転のかかったサーブを返球しよう	安定したサーブ 確実なリターン	前衛・後衛の役割
11週目	ゲームに挑戦	雁行陣のゲーム形式	サーブ&リターン②	ゲーム形式 平行陣対雁行陣	平行陣対雁行陣②
	ルールを覚える	体の向き、ポジションを覚える	相手のサーブに合わせてポジションを取る	試合でチャレンジ	前衛・後衛の役割
12週目	ゲームに挑戦	総復習	総復習	総復習	総復習
	ルールを覚える	試合を楽しむ	試合を楽しむ	試合を楽しむ	試合を楽しむ