

2025年4月期（4・5・6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	
6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 基本のポジションを覚えよう	色々な展開でポイントを取ろう	
			後衛	前衛
1週目	ストローク①	ストローク①	サーブ・レシーブからクロスラリー	
	ウェスタングリップを覚えよう	クロス・ストレートの打点を覚えよう	3球以上ラリーを続けよう	
2週目	ストローク②	ストローク②	サーブ・レシーブからの攻撃	
	回転を覚えよう	ショットをコントロールしよう	クロス・センターの打ち分けしよう	センターのボールをボーチボレーしよう
3週目	ボレー	高い打点で打とう	ロブ	スマッシュ
	ブロック・ランニングボレーを覚えよう	ちにチャレンジ前衛：ハイボレー	クロスからストレートへコースチェンジしよう	ボールを追いかけてスマッシュしよう
4週目	スマッシュ	サーブ	クロス展開からストレート展開	
	グリップ・身体の向きを覚えよう	相手のバック側へ打とう	相手をバックで打たせよう	チャンスボールを確実に決めよう
5週目	ストローク③	レシーブ	ストローク	
	体の外側のボールを斜めに打とう	コースの打ち分け	高い打点でボールを打とう	深いロブを打とう
6週目	ストローク④	1stサーブ ポジション①	前衛レシーブからのストレート展開	
	体の内側のボールを斜めに打とう	攻めのポジションを取ろう	回り込む・バック判断して打とう	バック側にレシーブしよう
7週目	ボレー	2ndサーブ ポジション②	ストレート展開 復習	
	ネットから離れたボレーを覚えよう	守りのポジションを取ろう	ポジション・ショットの確認	
8週目	スマッシュ	1stサーブを確実に返球しよう	ストレート展開 攻撃①	
	フットワークを覚えよう	相手のサーブに対して取りやすいポジションを取ろう	センターへ攻撃	ストレートボーチ センターへ弾くボレー
9週目	サーブ	2ndサーブに対して攻めよう	ストレート展開 攻撃②	
	グリップを覚えよう	コースを打ち分けて相手を動かして打たせよう	クロスへ中ロブで攻撃	ストレートボーチ 落とすボレー
10週目	レシーブ	クロス展開	ストレート展開 守備	
	立ち位置・力加減を覚えよう	基本のポジションを覚えよう	センター・中ロブ 攻撃されたボールを深く返そう	センターを守る ブロックボレー
11週目	サーブレシーブからのラリー	逆クロス展開	ゲーム形式	
	ダブルフォルト レシーブミスをしない	基本のポジションを覚えよう	今期習った展開を使おう	
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	色々な展開でポイントを取ろう	