

2025年10月期（10・11・12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	ストローク	ストローク (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トップスピンで打ってみよう	グリップの持ち方
2週目	フォアハンド	フォアハンド	ストローク	ストローク	ストローク (力強く)
	ラリーをしてみよう	ラリーをしてみよう	①チャンスは攻めよう ②ボールの軌道を低くしよう	①チャンスは攻めよう ②しっかり振り切ろう	グリップの持ち方
3週目	バックハンド	バックハンド	ストローク	ストローク	ボレー対ストローク
	①持ち方を覚えよう ②肩まで振ってみよう	①持ち方を覚えよう ②肩まで振ってみよう	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	緩急をつけて打とう	トスの上げ方
4週目	バックハンド	ゲームウィーク			
	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、進め方を覚えよう (例)15-0(フィフティーン、ラヴ)	①ポイントの取り方 ②コースを狙おう	トスの上げ方
5週目	ストローク	バックハンド	ボレー	ボレー	ボレー対ストローク
	前後の動きにチャレンジしよう	ラリーをしてみよう	①グリップ、構え方を覚えよう ②コンチネンタルで打とう	①ステップを入れて打とう ②狙った所に打とう	狙った所にコントロール
6週目	ストローク	フォアボレー	ストロークとボレー	ストロークとボレー	ストロークとボレー
	左右の動きにチャレンジしよう	面の向きを覚えよう	①動きの中でボレーを打とう ②ステップにチャレンジ	①短いボールは前に行こう ②コースを狙ってみよう	狙った所にコントロール
7週目	ボレー(フォア)	バックボレー	スマッシュ	スマッシュ	ストロークとボレー
	ノーバウンドで打ってみよう	面の向きを覚えよう	①ロブで来たボールを打ってみよう ②狙ったところに打とう	①深いロブで来たボールを打ってみよう ②スピードを変えてみよう	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			
	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、ジャッジを覚えよう (例)フォールト、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	スライス (正しい打ち方)
	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スライサーサーブを覚えよう ②回転をかけて安定させよう	スライサーサーブ
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 (ポジション、確実に返す)
	カウントを数えてみよう	サーブからラリーしてみよう	サーブからラリーをしてみよう	フットワーク、配球を覚えよう	スライサーサーブ
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 (2ndサーブを攻めよう)
	みんなでやってみよう	サーブを打ち返してみよう	①サーブを打ち返してみよう ②打った後のポジションを覚えよう	ポジション、前衛の動きを覚えよう	スピードUP↑
12週目	ゲームをしよう♪	ゲームウィーク			
	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	スピードUP↑