

2025年10月期（10・11・12月） ソフトテニスレッスンテーマ					
	初心者	経 験		応 用	
目標	綺麗なフォームで打てる	子供達同士でラリーが出来る		子供達同士で試合が出来る	
対象	未経験	大会1回戦～3回戦レベル		大会4回戦～	
ポジション		後衛	前衛	後衛	前衛
1 週目	クロスラリー				
	フォアハンドストローク フォアボレー	ボールの打点を覚えよう	クロス展開の ポジションを覚えよう	アレーコートに コントロール	守りのポジション
2 週目	サーブレシーブからのクロスラリー				
	バックハンドストローク バックボレー	レシーブ後のポジション	攻め・守りの判断	3球目攻撃（ストレート）	スマッシュ・ハイボレーの 判断
3 週目	逆クロスラリー				
	フォアハンドストローク フォアボレー	回り込みの判断	守りのボレー	回り込みのスタンスを 使い分けよう	後衛のスタンスで ポジションの判断
4 週目	サーブレシーブからの逆クロスラリー				
	バックハンドストローク バックボレー	フォローのポジション	相手のバック側にレシーブ	ポジションを前に	3球目攻撃 （ボレー・スマッシュ）
5 週目	クロス展開打ち分け（ロブ）				
	高い打点のストローク スマッシュ	ロブを打つタイミングを 覚えよう	下がりながらスマッシュ	中ロブ	攻めのポジション
6 週目	ストレート展開				
	低い打点のストローク ローボレー	アレーコートに打とう	ストレート展開の ポジションを覚えよう	センターとストレートの 打ち分け	ストレートボーチボレー
7 週目	逆クロス展開打ち分け（センター・ロブ）				
	グリップ・打ち方を 覚えよう	ストレートにロブを打とう	ハイボレー	センターとロブの打ち分け	センターはボーチボレー ロブはスマッシュ
8 週目	ストレート展開				
	短いボールの打ち方を 覚えよう	アレーコートに打とう	ストレート展開の ポジションを覚えよう	センターとストレートの 打ち分け	自分の方に誘って ボレーしよう
9 週目	ストレート展開からクロス展開へ				
	グリップ・打ち方を 覚えよう	ロブを使って展開を変えよう	ポジションチェンジしよう	オープンスタンスで クロスにロブを打とう	スマッシュ
1 0 週目	ストレート展開から逆クロス展開へ				
	速いボールの打ち方を 覚えよう	ロブを使って展開を変えよう	ポジションチェンジしよう	ライジングでテンポを変えて クロスにロブを打とう	回り込んで スマッシュを打とう
1 1 週目	試合のルールを覚えよう	サーブレシーブからゲーム形式			
	ポジションを覚えよう	今期習ったことを試合で実践しよう			
1 2 週目	試合のルールを覚えよう	総 復 習			
	ポイントを数えよう	試合を楽しみましょう			