

2026年4月期（4・5・6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	正しいフォームを覚えよう	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トップスピンド打ってみよう	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 (チャンスボール)
	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コースを打ち分けてみよう	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	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	正しい持ち方を覚えよう	①クロスでラリーをしてみよう ②フットワークを覚えよう	判断して打ってみよう	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	ストローク	ボレー	ボレー	ストローク (オープンスタンス)
	前後の動きにチャレンジしよう	スプリットステップを覚えよう	①グリップ、構え方を覚えよう ②ラリーをしてみよう	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	ボレー	ストロークとボレー	ストロークとボレー	ボレー対ストローク
	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)	ボレー	スマッシュ	スマッシュ	ボレー対ストローク
	ノーバウンドで打ってみよう	足の踏み込みを覚えよう	狙ったところにコントロールしよう	①深いロブで来たボールを打ってみよう ②スピードを覚えてみよう	綺麗なフォームで、バランス
8週目	ボレー(バック)	ゲームウィーク			
	面の向きを覚えよう	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	スマッシュ	スマッシュ	サーブ	サーブ	スライス (正しい打ち方)
	身長より高い打点で打ってみよう	正しいフォームで打とう	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	スライスサーブ
10週目	コーチと勝負!	サーブ	サーブ	リターン	リターン (ポジション、確実に返す)
	①ゲームのルールを覚えよう ②イン、アウト	入れるコートを覚えよう	サーブからラリーをしてみよう	①コンパクトに打とう ②打った後の動きを覚えよう	スライスサーブ
11週目	コーチと勝負!	リターン	リターン	シングルス練習	リターン (2ndサーブを攻めよう)
	みんなでカウントを数えてみよう	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	フットワーク、配球を覚えよう	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↑