

2026年4月期（4・5・6月） ソフトテニスLESSンテーマ

	ソフトJ2	ソフトJ3		ソフトJ4	
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	ストローク	ク ロ ス 展 開		ク ロ ス 展 開	
	クロスに打とう	深いボールを打とう	ポジションの理解 チャンスボールを決めよう	相手をコートの外で 打たせよう	ボールに合わせて ポジションを取ろう
2週目	ストローク	クロス展開からストレート展開		クロス展開からストレート展開	
	ロブを打とう	前衛に取られないように ストレートに打とう	スマッシュのコントロール	アレーコートに コントロール	回り込んでスマッシュ
3週目	ストローク	ストレート展開(右ストレート展開)		ストレート展開(右ストレート展開)	
	フットワークを覚えよう	相手のバック側に コントロール	ポジションの理解 クロスにボレー	アレーとセンターの打ち分け	ボーチボレー コースのコントロール
4週目	ストローク	ストレート展開からクロス展開		ストレート展開からクロス展開	
	コースの打ち分け	前衛に取られないように クロスに打とう	下がりながらのスマッシュ	アレーコートに コントロール	下がりながらのスマッシュ
5週目	ネットプレー	逆 ク ロ ス 展 開		逆 ク ロ ス 展 開	
	その場でのボレー	回り込んで打とう	ポジションの理解 ボレーの判断	バックハンドストローク アレーコートに打とう	駆け引きをして ボレーをしよう
6週目	ネットプレー	逆クロス展開からストレート展開		逆クロス展開からストレート展開	
	動きながらのボレー	回り込んでロブを打とう	スマッシュ・ハイボレーの判断	バックハンドストローク ストレートにロブ	下がりながらのスマッシュ
7週目	ネットプレー	ストレート展開(左ストレート展開)		ストレート展開(左ストレート展開)	
	ネットから離れた位置で ボレー	長さのコントロール 深い・浅い	ボレー・スマッシュの判断	相手のバック側にコントロール センターに打とう	ボーチボレー コースのコントロール
8週目	ネットプレー	ストレート展開から逆クロス展開		ストレート展開から逆クロス展開	
	ハイボレー・スマッシュ	バックハンドストローク 逆クロスにロブ	回り込んでスマッシュ	回り込んで逆クロスにロブ	バックハイボレー
9週目	サーブ	サーブレシーブ		サーブレシーブ	
	グリップを覚えよう	セカンドサーブからのラリー		ファーストサーブからのラリー	
10週目	サーブ	レシーブからの展開		レシーブからの展開	
	回転を覚えよう	ボレーにチャレンジ	ローボレー後のポジション	アタックにチャレンジ	ストレートロブ
11週目	レシーブ	サーブからの展開		サーブからの展開	
	変化に対応しよう	ポジションの理解 後衛に返球しよう	ポジションを素早く取ろう	三球目攻撃	サービスダッシュに チャレンジ
12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			