

2026年4月期（4・5・6月）一般レッスンテーマ

クラス	初心者クラス	初級クラス	初中級クラス	中級クラス	中上級・上級クラス
目標	基本ショットのフォームをマスターする	ダブルスの動きを覚えよう	雁行陣から平行陣にチャレンジ	平行陣対雁行陣	総合戦術
1週目	フォアハンドストローク	ストローク① 近い・遠い	ストロークのコントロール①	平行陣に対してストロークのコントロール①	平行陣に対してのストローク強化①
	ゆっくり大きく振る	軸足でボールとの距離を合わせよう	高さや深さのコントロール	スピードに注意して高さのコントロール	軸足の意識 オープンスタンス
2週目	バックハンドストローク	ストローク② 前後	ストロークのコントロール②	平行陣に対してストロークのコントロール②	平行陣に対してのストローク強化②
	ゆっくり大きく振る	軸足でボールとの距離を合わせよう	高さや深さのコントロール	スピードに注意して高さのコントロール	軸足の意識 オープンスタンス
3週目	ボレー練習	ボレー①	アプローチショットからの1stボレー	平行陣後衛のボレー①	ネットプレー強化①
	体とラケットの向きを覚える	正しいフォームを覚えよう	アプローチ後のポジションを覚える ペアへ声かけをしましょう	内側のボレー強化	回転を意識しよう
4週目	サーブ&スマッシュ	ボレー② 近い・遠い	アプローチ後のボレー①	平行陣後衛のボレー②	ネットプレー強化②
	フォームを覚える	軸足でボールとの距離を合わせよう	ローボレー・ハーフボレーの判断	つなぎと攻めの判断	回転を意識しよう
5週目	ストローク練習	スマッシュ	アプローチ後のボレー②	平行陣に対するストレート展開①	サービスダッシュ リターンダッシュ①
	左右の動きを覚える	ボールの落下点に入ろう	つなぎと攻めの判断	短いボールをストレートへ	サーブはコース・スピードのコントロール リターンはコース・高さのコントロール
6週目	ストローク練習	クロスラリー	平行陣に対してのストローク① ボールの軌道を意識しよう	平行陣に対するストレート展開②	サービスダッシュ リターンダッシュ②
	前後の動きを覚える	回転をかけてクロスへコントロール	雁行陣側の前衛のポジション	ストレートアタックから攻める	サーブはコース・スピードのコントロール リターンはコース・高さのコントロール
7週目	ボレー練習	サーブからラリー	平行陣に対してのストローク② ボールの軌道を意識しよう	ロブの処理① (縦割り)	平行陣対雁行陣 平行陣の戦術①
	高い・低いボールの練習	打った後のポジションに気をつける	雁行陣側の前衛のポジション	フットワークを意識しよう	ペアとの位置関係 左右
8週目	サーブ&スマッシュ	前衛の前後の動き	平行陣に対してのストローク③ ボールの軌道を意識しよう	ロブの処理② (横割り)	平行陣対雁行陣 平行陣の戦術②
	フォームを覚える	ポジションを覚える	ストレートロブ活用	チェンジして陣形をキープしよう	ペアとの位置関係 前後
9週目	ストロークの復習	ロブ	平行陣に対してのストローク④ ボールの軌道を意識しよう	リターンからの平行陣①	平行陣対平行陣①
	おさらい	前衛に取られないように高さをつけて打つ	ストレートロブ活用	リターンダッシュ	短いボールを見極めて平行陣を取ろう
10週目	ボレーの復習	ロブチェンジ	リターンからの平行陣①	リターンからの平行陣②	平行陣対平行陣②
	おさらい	ロブチェンジした後のストレート展開	カンドサーブをリターンダッシュ	ロブリターンからの展開	短いボールを見極めて平行陣を取ろう
11週目	ゲームに挑戦	雁行陣ゲーム形式	リターンからの平行陣②	サービスダッシュ①	平行陣対平行陣③
	ルールを覚える	体の向き、ポジションを覚える	ロブリターンからの展開	コース・スピードのコントロール	ロブやストレートを使いながら2対1で攻めていきましょう
12週目	ゲームに挑戦	総復習	雁行陣対雁行陣ゲーム形式	サービスダッシュ②	総復習
	ルールを覚える	試合を楽しむ	短いボールは平行陣にチャレンジ	コース・スピードのコントロール	試合を楽しむ