

2025年1月期（1・2・3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 | ストローク① ボールの軌道を意識 | 平行陣に対して ストロークのコントロール① | ボレー強化① |
| | ゆっくり大きく振る | 打ちやすい高さで打てるようにする | 相手の前衛に取られないようにコントロール | 準備を早くしよう | 左右への細かいコントロール |
| 2週目 | バックハンドストローク | ストローク② | ストローク② ボールの軌道を意識 | 平行陣に対して ストロークのコントロール② | ボレー強化② |
| | ゆっくり大きく振る | 準備を早くして打ちやすい態勢で打つ | スピン・スライスにチャレンジしよう | 足元へのコントロール | 長短への細かいコントロール |
| 3週目 | ボレー練習 | ネットプレー① | 繋ぎのボレー① | 平行陣① 繋ぎのボレー | ストローク強化① |
| | 体とラケットの向きを覚える | 攻めのボレー・スマッシュを打てるようにする | 柔らかいタッチを覚えよう | 足元のボールをクロスにコントロール | 高い打点で取りましょう |
| 4週目 | サーブ&スマッシュ | ネットプレー② | 繋ぎのボレー② | 平行陣② 攻めのボレー | ストローク強化② |
| | フォームを覚える | 体の向き、ポジションを覚える | 平行陣のポジションを覚える | 浮いたボールを攻めましょう | 回転でスピードをコントロール |
| 5週目 | ストローク練習 | ストローク① | 平行陣に対するストローク① | ゲーム形式 平行陣対雁行陣 | ゲーム形式 平行陣対雁行陣 |
| | 左右の動きを覚える | 外側のボールを斜めにコントロールする | 準備を早くしましょう | 1週目～4週目までの復習 | 1週目～4週目までの復習 |
| 6週目 | ストローク練習 | ストローク② | 平行陣に対するストローク② | アプローチ | 深いロブへの対応 |
| | 前後の動きを覚える | 内側のボールを斜めにコントロールする | 浮かないようにコントロールしましょう | スライスを使って時間を作ろう | スマッシュ・ハイボレーの判断 |
| 7週目 | ボレー練習 | ネットプレー | アプローチからの展開① | アプローチからのボレー | スマッシュを返球 |
| | 高い・低いボールの練習 | 繋ぎのボレーを覚える | 短いボールをアプローチに挑戦 | 1stボレーを安定させよう | 確実に返球しよう |
| 8週目 | サーブ&スマッシュ | 前衛の前後の動き | アプローチからの展開② | ブからの展開（平行陣側） | サーブスダッシュ |
| | フォームを覚える | ポジションを覚える | 1stボレーをクロスにコントロール | ロブチェンジの動き動いた後のポジション | 1stボレーを確実にコントロール |
| 9週目 | ストロークの復習 | ロブ | ロブの処理 | ブからの展開（雁行陣側） | リターンダッシュ |
| | おさらい | 前衛に取られないように高さをつけて打つ | ロブに対してショットを判断する | ロブが抜けたら平行陣を取りましょう | ブロックリターン |
| 10週目 | ボレーの復習 | ネットプレー | サーブ&リターン① | サーブ&リターン | 平行陣対雁行陣① |
| | おさらい | ポジションによって打つボレーの種類を変える | 回転のかかったサーブを返球しよう | 安定したサーブ確実なリターン | 前衛・後衛の役割 |
| 11週目 | ゲームに挑戦 | 雁行陣のゲーム形式 | サーブ&リターン② | ゲーム形式 平行陣対雁行陣 | 平行陣対雁行陣② |
| | ルールを覚える | 体の向き、ポジションを覚える | 相手のサーブに合わせてポジションを取る | 試合でチャレンジ | 前衛・後衛の役割 |
| 12週目 | ゲームに挑戦 | 総復習 | 総復習 | 総復習 | 総復習 |
| | ルールを覚える | 試合を楽しむ | 試合を楽しむ | 試合を楽しむ | 試合を楽しむ |