

2026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<br>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          | ゲーム<br>体の向き・見る方向を覚えよう    | 高さ・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               | 足元へのコントロール                                |
| 2週目  | バックハンドストローク        | ストローク②<br>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          | ゲーム<br>体の向き・見る方向を覚えよう    | 高さ・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               | テンポを上げて攻めよう                               |
| 3週目  | ボレー練習              | ボレー①                     | 雁行陣前衛のポジション①         | 平行陣のボレー①<br>前衛                   | ネットプレー強化①                                 |
|      | 体とラケットの向きを覚える      | ゲーム<br>体の向き・見る方向を覚えよう    | 後衛の配球に対してポジションを取ろう   | ロブへの対応                           | 深いボレーから組み立てよう                             |
| 4週目  | サーブ&スマッシュ          | ボレー②<br>近い・遠い            | 雁行陣前衛のポジション②         | 平行陣のボレー②<br>前衛                   | ネットプレー強化②                                 |
|      | フォームを覚える           | ゲーム<br>前後の動きにチャレンジしよう    | 後衛の配球に対してポジションを取ろう   | ストレート展開の対応                       | 浅いボレーから組み立てよう                             |
| 5週目  | ストローク練習            | スマッシュ                    | 雁行陣前衛のポジション③         | ストレート展開①                         | サービスダッシュ<br>リターンダッシュ<br>①                 |
|      | 左右の動きを覚える          | ゲーム<br>前後の動きにチャレンジしよう    | ストレート展開のポジション        | 前衛のポジションを見て判断しよう                 | サーブはコース・スピードのコントロール<br>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                   | 平行陣後衛<br>つなぎのボレー①    | ストレート展開②                         | サービスダッシュ<br>リターンダッシュ<br>②                 |
|      | 前後の動きを覚える          | ゲーム<br>前後の動きにチャレンジしよう    | 深さのコントロール            | 前衛のポジションを見て判断しよう                 | サーブはコース・スピードのコントロール<br>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                 | 平行陣後衛<br>つなぎのボレー②    | 平行陣対平行陣①                         | 平行陣に対しての戦術①                               |
|      | 高い・低いボールの練習        | ゲーム<br>サーブ前衛のポジションを覚えよう  | 深さのコントロール            | 短いボールをアプローチ<br>浮かないようにボレーをコントロール | ストレート・ロブなどで<br>相手を崩そう                     |
| 8週目  | サーブ&スマッシュ          | リターンからラリー                | 平行陣　ロブへの対応①          | 平行陣対平行陣②                         | 平行陣に対しての戦術②                               |
|      | フォームを覚える           | ゲーム<br>リターン前衛のポジションを覚えよう | ポジションを覚えよう           | セオリーを意識しながら<br>相手を崩そう            | ストレート・ロブなどで<br>相手を崩そう                     |
| 9週目  | ストロークの復習           | ロブ①                      | 平行陣　ロブへの対応②          | 平行陣対平行陣③                         | 平行陣対平行陣①                                  |
|      | おさらい               | ゲーム<br>前衛のポジションを覚えよう     | ポジションを覚えよう           | セオリーを意識しながら<br>相手を崩そう            | 短いボールを見極めて<br>平行陣を取ろう                     |
| 10週目 | ボレーの復習             | ロブ②                      | リターンからの平行陣①          | リターンからの平行陣①                      | 平行陣対平行陣②                                  |
|      | おさらい               | ゲーム<br>前衛のポジションを覚えよう     | セカンドサーブを<br>リターンダッシュ | リターンダッシュ                         | 短いボールを見極めて<br>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          | リターンからの平行陣②                      | 平行陣対平行陣③                                  |
|      | ルールを覚える            | ゲーム<br>ポジションを覚えよう        | ロブリターンからの展開          | ロブリターンからの展開                      | ロブやストレートを使いながら<br>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                      | 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                                    |