

2025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	上級クラス	ゲームクラス	
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	各陣形をマスターしよう	
1週目 4月1日(火)～4月7日(月)	フォアハンドストローク	ストローク①	クロスラリーからの展開	平行陣に対してのストローク①	ストローク強化① 回転のコントロール	雁行陣 対 雁行陣	
	ゆっくり大きく振る	フォアハンドストロークの打点を確認	前衛に取られないようにクロスにコントロール	スピンを使って相手を崩そう	スピン・スライスを使って相手を崩そう		
2週目 4月11日(金)～4月17日(木)	バックハンドストローク	ストローク②	ストレート展開	平行陣に対してのストローク②	ストローク強化② コースの打ち分け		
	ゆっくり大きく振る	バックハンドストロークの打点を確認	ストレート・クロス の打ち分け	スライスを使って相手を崩そう	コースを打ち分けて相手を崩そう		
3週目 4月18日(金)～4月24日(木)	ボレー練習	ネットプレー①	守りのボレー	ロボの活用①	ボレーの強化① コースの打ち分け		
	体とラケットの向きを覚える	体の向き、ポジションを覚える	攻め・守りの判断をしよう	相手の動きをみて判断する	回転量・スピードのコントロール		
4週目 4月25日(金)～5月1日(木)	サーブ&スマッシュ	ネットプレー②	攻めのボレー	ロボの活用②	ボレーの強化② 守りのボレー		
	フォームを覚える	攻めのボレー・スマッシュを打てるようにする	攻め・守りの判断をしよう	相手の動きを見て判断する	正面に来たボールの対応		
5週目 5月2日(金)～5月8日(木)	ストローク練習	クロスラリー	ポーチ	アプローチ	ロボの活用		平行陣 対 雁行陣
	左右の動きを覚える	前衛に取られないようにクロスにコントロール	相手後衛を見てポーチに挑戦	滞空時間を使って前に出よう	相手の動きを見て判断する		
6週目 5月9日(金)～5月15日(木)	ストローク練習	サーブからラリー	雁行陣ゲーム形式	ボレー①	平行陣対雁行陣		
	前後の動きを覚える	打った後のポジションに気をつける	①～⑤週目までの復習	ローボレーとハーフボレーの判断	①～⑤週目までの復習		
7週目 5月16日(金)～5月22日(木)	ボレー練習	前衛の前後の動き	平行陣 後衛 繋ぎのボレー	ボレー②	サービスダッシュ①		
	高い・低いボールの練習	ポジションを覚える	ポジションを意識しながらクロスに深くコントロール	後衛の内側にコントロール	1stボレーを確実にコントロール		
8週目 5月23日(金)～5月29日(木)	サーブ&スマッシュ	ロボ①	ロボへの対応	リターンダッシュ①	サービスダッシュ②		
	フォームを覚える	前衛に取られないように高さをつけて打つ	ロボに対してショットの判断をする	リターンダッシュからの展開	コートを広く使おう		
9週目 5月30日(金)～6月5日(木)	ストロークの復習	ロボ②	スライス アプローチ ショット①	リターンダッシュ②	リターンダッシュ		
	おさらい	チェンジした後のストレート展開	スライスにチャレンジ	リターンダッシュからの展開	ブロックリターン		
10週目 6月6日(金)～6月12日(木)	ボレーの復習	前衛の役割	スライス アプローチ ショット②	平行陣対平行陣①	ゲーム形式① 平行陣対雁行陣		
	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	時間を上手く使おう	平行陣に対するアプローチ	前衛・後衛の役割		
11週目 6月13日(金)～6月19日(木)	ゲームに挑戦	雁行陣ゲーム形式	セカンドサーブを リターンダッシュ	平行陣対平行陣②	ゲーム形式② 平行陣対平行陣		
	ルールを覚える	体の向き、ポジションを覚える	短いボールをアプローチに挑戦	相手の足元にコントロール	前衛・後衛の役割		
12週目 6月20日(金)～6月26日(木)	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		

休館日 4月8日(火)～4月10日(木)