

2025年10月期（10・11・12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 10月6日（月） ～ 10月12日（日）	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 ボールの軌道を意識	平行陣に対しての 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	雁行陣 対 雁行陣
	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	相手の前衛に 取られないようにコントロール ～前後の動きの復習～	スピンを使って足元に 沈めよう	緩急を使って崩そう	
2週目 10月13日（月） ～ 10月19日（日）	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	平行陣に対しての 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	高い軌道 スピンにチャレンジ	ボディを狙って陣形を崩そう	緩急を使って崩そう	
3週目 10月20日（月） ～ 10月26日（日）	ボレー練習	ボレー①	ストロークのコントロール 前衛に決めてもらおう①	平行陣のボレー① 後衛	平行陣に対しての ストローク強化③	
	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	ポーチにチャレンジ	スライスタッチで 深くコントロールしよう	前衛の逆を突こう	
4週目 10月27日（月） ～ 11月2日（日）	サーブ&スマッシュ	ボレー② 近い・遠い	ストロークのコントロール 前衛に決めてもらおう②	平行陣のボレー② 前衛	平行陣に対しての ストローク強化④	
	フォームを覚える	軸足でボールとの距離を 合わせよう	ポーチにチャレンジ	繋ぎ・攻めの 判断とポジション	前衛の逆を突こう	
5週目 11月3日（月） ～ 11月9日（日）	ストローク練習	スマッシュ	アプローチショットからの 1stボレー	平行陣のボレー③ 前衛	ネットプレー強化①	平行陣 対 雁行陣
	左右の動きを覚える	ボールの落下点に入ろう	アプローチショットを打った後のポ ジションを覚える	ロブの処理	前衛の駆け引きを楽しもう	
6週目 11月10日（月） ～ 11月16日（日）	ストローク練習	クロスラリー	アプローチ後の 繋ぎのボレー①	アプローチからのボレー① 対 雁行陣	ネットプレー強化②	
	前後の動きを覚える	回転をかけてクロスヘ コントロール	フォアボレー・バックボレー	タイミングよくステップをし 1stボレーを確実に返球	前衛の駆け引きを楽しもう	
7週目 11月17日（月） ～ 11月23日（日）	ボレー練習	サーブからラリー	アプローチ後の 繋ぎのボレー②	アプローチからのボレー② 対 雁行陣	ストレート展開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	ローボレー・ハーフボレーの 判断	深くコントロール	ロブを使って相手を崩そう	
8週目 11月24日（月） ～ 11月30日（日）	サーブ&スマッシュ	前衛の前後の動き	ロブ処理からの展開①	平行陣に対しての アプローチ①	ストレート展開②	
	フォームを覚える	ポジションを 覚える	縦割りで陣形をキープしよう	スピードをコントロールしよう	ロブを使って相手を崩そう	
9週目 12月1日（月） ～ 12月7日（日）	ストロークの復習	ロブ	ロブ処理からの展開②	平行陣に対しての アプローチ②	ポーチ①	平行陣 対 平行陣
	おさらい	前衛に取られないように 高さをつけて打つ	縦割りで陣形をキープしよう	スピードをコントロールしよう	攻撃のポジションに入って ポーチに出よう	
10週目 12月8日（月） ～ 12月14日（日）	ボレーの復習	ロブチェンジ	ストレートロブからの展開 ①	リターンからの平行陣①	ポーチ②	
	おさらい	ロブチェンジした後の ストレート展開	ロブを上げて平行陣を取ろう	リターンダッシュ	攻撃のポジションに入って ポーチに出よう	
11週目 12月15日（月） ～ 12月21日（日）	ゲームに挑戦	雁行陣ゲーム形式	ストレートロブからの展開 ②	リターンからの平行陣②	総復習	
	ルールを覚える	体の向き、ポジションを 覚える	ロブを上げて平行陣を取ろう	ロブリターンからの展開	駆け引きを楽しもう	
12週目 12月22日（月） ～ 12月28日（日）	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	