

2026年4月期(4・5・6月) ソフトテニスレッスンテーマ

		J1	J2		J3	
目標		綺麗なフォームで打てる	子供達同士でラリーが出来る		子供達同士で試合が出来る	
ポジション			後衛	前衛	後衛	前衛
1週目	4月1日(水) ～ 4月7日(火)	ストローク クロスに打とう	クロス展開		クロス展開	
			深いボールを打とう	ポジションの理解 チャンスボールを決めよう	相手をコートの外で 打たせよう	ボールに合わせて ポジションを取ろう
2週目	4月8日(水) ～ 4月14日(火)	ストローク ロブを打とう	クロス展開からストレート展開		クロス展開からストレート展開	
			前衛に取られないように ストレートに打とう	スマッシュのコントロール	アレーコートに コントロール	回り込んでスマッシュ
3週目	4月18日(土) ～ 4月24日(金)	ストローク フットワークを 覚えよう	ストレート展開(右ストレート展開)		ストレート展開(右ストレート展開)	
			相手のバック側に コントロール	ポジションの理解 クロスにボレー	アレーとセンターの 打ち分け	ボーチボレー コースのコントロール
4週目	4月25日(土) ～ 5月1日(金)	ストローク コースの打ち分け	ストレート展開からクロス展開		ストレート展開からクロス展開	
			前衛に取られないように クロスに打とう	下がりながらのスマッシュ	アレーコートに コントロール	下がりながらのスマッシュ
5週目	5月2日(土) ～ 5月8日(土)	ネットプレー その場でのボレー	逆クロス展開		逆クロス展開	
			回り込んで打とう	ポジションの理解 ボレーの判断	バックハンドストローク アレーコートに打とう	駆け引きをして ボレーをしよう
6週目	5月9日(土) ～ 5月15日(金)	ネットプレー 動きながらのボレー	逆クロス展開からストレート展開		逆クロス展開からストレート展開	
			回り込んでロブを打とう	スマッシュ・ハイボレーの判断	バックハンドストローク ストレートにロブ	誘ってボレー
7週目	5月16日(土) ～ 5月22日(土)	ネットプレー ネットから離れた 位置でボレー	ストレート展開(左ストレート展開)		ストレート展開(左ストレート展開)	
			長さのコントロール 深い・浅い	攻め・守りの判断	相手のバック側にコントロール センターに打とう	落とすボレーの コントロール
8週目	5月23日(土) ～ 5月29日(金)	ネットプレー ハイボレー・スマッシュ	ストレート展開から逆クロス展開		ストレート展開から逆クロス展開	
			バックハンドストローク 逆クロスにロブ	回り込んでスマッシュ	回り込んで逆クロスにロブ	バックハイボレー
9週目	5月30日 ～ 6月5日(金)	サーブ グリップを覚えよう	サーブレシーブ		サーブレシーブ	
			セカンドサーブからのラリー		ファーストサーブからのラリー	
10週目	6月6日(土) ～ 6月12日(金)	サーブ 回転を覚えよう	レシーブからの展開		レシーブからの展開	
			ボレーにチャレンジ	ローボレー後のポジション	ストレートアタック・ロブにチャレンジ	
11週目	6月13日(土) ～ 6月19日(金)	レシーブ 変化に対応しよう	サーブからの展開		サーブからの展開	
			ポジションの理解 後衛に返球しよう	ポジションを素早く取ろう	三球目攻撃	サービスダッシュに チャレンジ
12週目	6月20日(土) ～ 6月26日(金)	試合のルールを覚えよう	総復習			
		ポイントを数えよう	試合を楽しみましょう			