

## 2026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	中上級・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（水）～ 4月7日（火）	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	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	高さや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	軸足の意識 オープンスタンス		
2週目	4月8日（水）～ 4月14日（火）	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	軸足でボールとの距離を合わせよう	高さや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	軸足の意識 オープンスタンス		
4月15日（水）～4月17日（金） 休館日								
3週目	4月18日（土）～ 4月24日（金）	ボレー練習	ボレー①	アプローチショットからの1stボレー	平行陣後衛のボレー①	ネットプレー強化①		
		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	アプローチ後のポジションを覚える ペアへ声かけをしましょう	内側のボレー強化	回転を意識しよう		
4週目	4月25日（土）～ 5月1日（金）	サーブ&スマッシュ	ボレー② 近い・遠い	アプローチ後のボレー①	平行陣後衛のボレー②	ネットプレー強化②		
		フォームを覚える	軸足でボールとの距離を合わせよう	ローボレー・ハーフボレーの判断	つなぎと攻めの判断	回転を意識しよう		
5週目	5月2日（土）～ 5月8日（金）	ストローク練習	スマッシュ	アプローチ後のボレー②	平行陣に対するストレート展開①	サービスダッシュ リターンダッシュ①		
		左右の動きを覚える	ボールの落下点に入ろう	つなぎと攻めの判断	短いボールをストレートへ	サーブはコース・スピードのコントロール リターンはコース・高さのコントロール		
6週目	5月9日（土）～ 5月15日（金）	ストローク練習	クロスラリー	平行陣に対してのストローク① ボールの軌道を意識しよう	平行陣に対するストレート展開②	サービスダッシュ リターンダッシュ②		
		前後の動きを覚える	回転をかけてクロスへコントロール	雁行陣側の前衛のポジション	ストレートアタックから攻める	サーブはコース・スピードのコントロール リターンはコース・高さのコントロール		
7週目	5月16日（土）～ 5月22日（金）	ボレー練習	サーブからラリー	平行陣に対してのストローク② ボールの軌道を意識しよう	ロブの処理① （縦割り）	平行陣対雁行陣 平行陣の戦術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	雁行陣側の前衛のポジション	フットワークを意識しよう	ペアとの位置関係 左右		
8週目	5月23日（土）～ 5月29日（金）	サーブ&スマッシュ	前衛の前後の動き	平行陣に対してのストローク③ ボールの軌道を意識しよう	ロブの処理② （横割り）	平行陣対雁行陣 平行陣の戦術②		
		フォームを覚える	ポジションを覚える	ストレートロブ活用	チェンジして陣形をキープしよう	ペアとの位置関係 前後		
9週目	5月30日（土）～ 6月5日（金）	ストロークの復習	ロブ	平行陣に対してのストローク④ ボールの軌道を意識しよう	リターンからの平行陣①	平行陣対平行陣①		
		おさらい	前衛に取られないように高さをつけて打つ	ストレートロブ活用	リターンダッシュ	短いボールを見極めて 平行陣を取ろう		
10週目	6月6日（土）～ 6月12日（金）	ボレーの復習	ロブチェンジ	リターンからの平行陣①	リターンからの平行陣②	平行陣対平行陣②		
		おさらい	ロブチェンジした後のストレート展開	セカンドサーブをリターンダッシュ	ロブリターンからの展開	短いボールを見極めて 平行陣を取ろう		
11週目	6月13日（土）～ 6月19日（金）	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	サービスダッシュ①	平行陣対平行陣③		
		ルールを覚える	体の向き、ポジションを覚える	ロブリターンからの展開	コース・スピードのコントロール	ロブやストレートを使いながら 2対1で攻めていきましょう		
12週目	6月20日（土）～ 6月26日（金）	ゲームに挑戦	総復習	雁行陣対雁行陣 ゲーム形式	サービスダッシュ②	総復習		
		ルールを覚える	試合を楽しむ	短いボールは平行陣に チャレンジ	コース・スピードのコントロール	試合を楽しむ		

雁行陣  
対  
雁行陣

平行陣  
対  
雁行陣

平行陣  
対  
平行陣