2026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
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	平行陣対平行陣
1週目 10/5(月) 〜 10/11(日)	フォアハンド ストローク	ストロークの打点①	ストロークのフットワーク①	平行陣に対するストローク①	センターセオリーとボディへの配球
	ゆっくり大きく振る	浅いボール・深いボールに対して、 前後の動きのフットワークを 覚えましょう。	打った後に立ち止まらず、すぐホーム ポジション（または前）へ戻る。	強い球は不要。スピンで落として 相手ボレーヤーに下から打たせる。	サイドを抜くより、 2人の間（センター）や体（ボディ）に 打って相手を詰まらせる。
2週目 10/12(月) 〜 10/18(日)	バックハンド ストローク	ストロークの打点②	ストロークのフットワーク②	平行陣に対するストローク②	アプローチ＆ダッシュ
	ゆっくり大きく振る	浅いボール・深いボールに対して、 前後の動きで打点を合わせましょう。	前後への動きの質を高め、 平行陣へ移行するための準備を整える。	足元と2人の間（センター）を使い、 相手の陣形を安全に崩す。	打った後のポジションを 素早くネットへ進める。
3週目 10/19(月) 〜 10/25(日)	ボレー練習	ボレーの基本① 近い・遠い	スライスボレー①	平行陣に対するストローク③	ボレー対ボレーのテンポアップ
	体とラケットの向きを 覚える	ボレーの近い、遠いは足で！ ラケットをセットして動きましょう。	ラケットの面作りを意識し、 ボールを浮かさず運ぶ感覚を養う。	足元とロブを 使い、相手の陣形を安全に崩す。	大振りはNG コンパクトにセットし、返球しよう。
4週目 10/26(月) 〜 11/1(日)	サーブ&スマッシュ	ボレーの基本② 高さ	スライスボレー②（コントロール）	平行陣に対するストローク④	ローボレー・ハーフボレーの処理
	フォームを覚える	高い球も低い球も、足を使って 対応しましょう。 ラケットセットも忘れずに！	相手のいないスペースや 足元へ配球し、相手を走らせる。	相手が浮かせた短い球を見逃さず、 打った勢いそのままに前へ詰める。	平行陣対決の基本
5週目 11/2(月) 〜 11/8(日)	ストローク練習	スマッシュ	ポーチ	平行陣後衛のボレー	スマッシュとハイボレーの決定力
	左右の動きを覚える	体のターン（横向き）でボールの 落下点に入りましょう。	出るタイミングを掴み、 ボールにしっかり体重を乗せて決める。	足元に沈められたボールを無理に打たず、 浮かさずに深く繋ぐ。	相手が浮かせたボールを確実に ポイントへ繋げる。
6週目 11/9(月) 〜 11/15(日)	ストローク練習	サーブ	ロブ（1）	平行陣前衛のボレー	タッチボレー
	前後の動きを覚える	ポイントの始まりです！ 正しい基本フォームを身につけましょう。	ただ上げるのではなく、 相手のポジションを見て 有効なロブを打つ。	後衛が作ったチャンス（浮いた球）を 見逃さず、確実にポイントへ繋げる。	相手がセンターを警戒した隙に、 角度をつけたり短く落としたりして崩す。
7週目 11/16(月) 〜 11/22(日)	ボレー練習	リターン	ロブ（2）	ロブへの対応	平行陣での攻撃的なロブ
	高い・低いボールの練習	スプリットステップから 素早く体のターンをしましょう。	ロブを上げられた際の判断 （スマッシュかハイボレーか）と処理	ロブで抜かれた際の的確な判断。 陣形移動でカバー	ネットに張り付く相手の頭を越す ロブ（ロブボレー含む）で 陣形をひっくり返す。
8週目 11/23(月) 〜 11/29(日)	サーブ&スマッシュ	ポーチ①	ストレート展開① （ストレートケア）	前衛のポジショニングと駆け引き	ロブへの対応とスマッシュ展開
	フォームを覚える	前衛が輝く！ タイミングを合わせて 「触りに行きましょう」	平行陣に出た際の弱点である ストレートを塞ぐポジショニング。	ポーチに出るフェイクを入れ、 相手ストローカーに無言の プレッシャーをかける。	ロブを上げられた際の素早い後退、 チェンジ、そして攻守の切り替え。
9週目 11/30(月) 〜 12/6(日)	ストロークの復習	ポーチ②	ストレート展開② （ポジション）	サービスダッシュ	サーブ＆ボレーからの平行陣対決
	おさらい	後衛が打つ時下を向いた瞬間に 動き出しましょう	ボール（打たれるコース）に合わせて 前衛が連動して動く。	サーブから主導権を握り、 素早く平行陣を作るための フットワークと精度	サーバー側から主導権を握り、 ファーストボレーから足元を狙う。
10週目 12/7(月) 〜 12/13(日)	ボレーの復習	ロブ	リターンからの平行陣①	リターンダッシュ	リターンダッシュからの平行陣対決
	おさらい	前衛に取られないように 高さをしっかり出して打ちましょう	セカンドサーブなどの甘い球を 前で叩き、そのままネットへ詰める。	セカンドサーブに対して ネットへ詰めるアグレッシブな展開	リターン側から一気に前へ詰め、 サーバーの足元に沈めて優位に立つ。
11週目 12/14(月) 〜 12/20(日)	ゲームに挑戦	雁行陣ゲーム形式 （ロブチェンジ）	リターンからの平行陣②	平行陣対雁行陣 ゲーム形式①	平行陣対平行陣 ゲーム形式①
	ルールを覚える	ロブで抜かれたら「お願い！」と 声を掛けて2人でポジションを 入れ替わりましょう。	ロブリターンで相手前衛の頭上を抜き、 ペアで一気に前線へ上がる。	足元、ロブ、センターのセオリーを 実戦の中で使い分ける。	配球「足元・センター・ロブ」を 意識した実践
12週目 12/21(月) 〜 12/27(日)	ゲームに挑戦	雁行陣ゲーム形式（総復習）	雁行陣対雁行陣 ゲーム形式	平行陣対雁行陣 ゲーム形式②	平行陣対平行陣 ゲーム形式②
	ルールを覚える	ここまでの総まとめ！ ペアと協力してポイントを 取りましょう。 ポイントを決めてハイタッチ！	短い球が来たらチャンスと判断し、 果敢に平行陣へ移行する。	総復習 攻めと守りの状況判断を行い、 ゲームを楽しむ。	総復習 スピード感とペアリングの 楽しさを存分に味わう。