

2018年 4月 ジュニアレッスン メインテーマ

クラス	J1	J2	J3	J4	J5
目標	ラケットとボールになれよう	基本フォームを身につけよう	ラリーをしっかり続けよう	サーブからゲームを始めよう	しっかりゲームメイクしよう
1 週目	1バウンドの感覚を覚えよう。	フォアハンドストローク	フォアハンドストローク	フォアハンドストローク	フォアハンドストローク
	片手のフォアハンドストローク	片手フォームチェック	片手フォーム・打点の確認	打点の確認・回転をかけよう	順回転をかけましょう
2 週目	1バウンドの感覚を覚えよう。	バックハンドストローク	バックハンドストローク	バックハンドストローク	バックハンドストローク
	バックハンドストローク	フォームチェック	打点の確認	打点の確認・回転をかけよう	順回転をかけましょう
3 週目	ポレー	フォアポレー	フォアハンドストローク 前後の動き	フォアハンドストローク (ストレートへのコントロール)	ポレーでラリーを続けよう
	1・2で打ってみよう。	片手にチャレンジ	前後に動きながら踏み込んで打つ	ポレーの基本	ポレー対ストロークで続けよう
4 週目	スマッシュを打ってみよう	バックポレー	ポレーの基本	バックハンドストローク (ストレートへのコントロール)	スマッシュ
	フォームチェック	フォームチェック	フォア・バックの打ち分け	スマッシュの基本	基本的な打ち方
5 週目	フォアハンドストローク	フォアハンドストロークで ラリーを続けよう	ストロークのコントロール	ストロークのコントロール①	ストローク応用①
	片手でラリーにチャレンジ	目標の回数を決めよう！	エアケイにチャレンジ	エアケイにチャレンジ	チャンスボールの打ち込み
6 週目	バックハンドストローク	ダブルスにチャレンジ	ダブルスにチャレンジ	ストロークのコントロール②	ストローク応用②
	ネットを挟んでラリーしよう。	2人で1面を守ろう	フォアサイドで試合	オープンコートを狙おう	アングルショット・ドロップ ショット
7 週目	フォア・バックストローク	ダブルスにチャレンジ	ダブルスにチャレンジ	ストローク応用	ネットプレー
	判断を早くしよう	ポレーで決めよう	バックサイドで試合	フォアで回り込んで打つ	アプローチして前へ行こう
8 週目	F・Bストローク	スマッシュ	スマッシュ	ポレーの応用	スマッシュ
	コーチとラリーを続けよう	スマッシュの基本フォーム	スマッシュフォームチェック	ポレー対ストローク	下がって打つスマッシュ
9 週目	サーブを打ってみよう	サーブ	サーブ	サーブ	サーブ
	サーブのフォームチェック	サーブからラリー	サーブからラリー	サーブの確立を上げよう	サーブの確立を上げよう
10 週目	ストローク応用	レシーブ練習	レシーブ練習	レシーブ練習	F・Bストローク
	コーチとラリーを続けよう	1本目を確実に返そう	サーブを打ち返そう	サーブを打ち返そう	相手のいないところへ打とう
11 週目	ゲームをしよう。	ゲームをしよう	ゲームをしよう	ゲーム	ゲーム
	ルールを覚えよう。	セルフジャッジで試合しましょう	サーブからのゲーム	サーブからの展開	サーブからの展開
12 週目	ゲームをしよう	サーブからのゲームをしよう	ゲームをしよう	ゲーム	ゲーム
	マナーを覚えよう	セルフジャッジで試合しましょう	セルフジャッジで試合しましょう	コース・組み立てよう	レシーブからの展開