

2019年 7月期 ジュニアレッスン メインテーマ

クラス	K/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	ラリーをしっかりと続けよう	サーブからゲームを始めよう	しっかりと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
	フォアハンドストローク	フォームチェック	フォームチェック	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	フォームチェック	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	ボレー	フォアボレー	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)	ボレーでラリーを続けよう
	フォアボレー	片手のフォームチェック	前後に動きながら踏み込んで打つ	ストローク基本	つなぎのボレー
4 週目	ボレー	バックボレー	ボレーの基本	バックハンドストローク (ストレートへのコントロール)	ラリー
	バックボレー	フォームチェック	フォア・バックの打ち分け	ストローク基本	スピードのコントロール
5 週目	スマッシュ	スマッシュ	ストロークのコントロール	ストロークのコントロール	ストローク応用
	正しいフォームで打とう	フォームチェック	クロスヘコントロール	ストレートラリー	ライジングで打つ
6 週目	ラリー	ストローク練習	ストローク練習	ストロークのコントロール	ボレー応用
	ネットを挟んでラリーしよう。	ラリーポジション	ストレートラリー	クロスラリー	決めるボレー
7 週目	フォア・バックストローク	ストローク応用	ラリー応用	ストローク応用	スマッシュ
	ラリーを続ける	テイクバックを早くしよう	クロスラリー	高い打点で打つ	スマッシュ打ち分け
8 週目	F・Bストローク	サーブからのラリー	サーブからのラリー	ボレーの応用	レシーブ
	ラリーとゲーム	サーブフォームチェック	レシーブ練習	ボレー対ストローク	下がって打つスマッシュ
9 週目	サーブを打ってみよう	レシーブからのラリー	サーブ	サーブ	サーブ
	フォームチェック	ルールを覚える	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る
10 週目	ストローク	ポイントの教え方	ストローク	レシーブ練習	F・Bストローク
	コーチとラリーをしよう。	ルールを覚える	コースの打ち分け	サーブを打ち返そう	オープンコートをねらう
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
	ゲームにチャレンジ	セルフジャッジで試合しよう	レシーブからゲーム	レシーブからの展開	レシーブからの展開
12 週目	ゲームをしよう	サーブからのゲーム	ゲームをしよう	ゲーム	ゲーム
	セルフジャッジを覚えよう	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	サーブからの展開	サーブからの展開