

2020年 1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 | ワンバウンドでボールを打とう | 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 | 正しいフォームを身につけよう | フォームチェック | フォームチェック | ストレート・クロスの打ち分け |
| 2 週目 | ワンバウンドでボールを打とう | 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 | 正しいフォームを身につけよう | フォームチェック | フォームチェック | ストレート・クロスの打ち分け |
| 3 週目 | ボレー | ボレー | ボレー | ボレー | ボレー |
| | コーンを狙ってみよう。 | 正しいフォームを身につけよう | ボレーのフォームも身につけよう | ボレーの基本 | ボレー基本練習 |
| 4 週目 | スマッシュ練習 | スマッシュ/サーブ | スマッシュ/サーブ | スマッシュ/サーブ | スマッシュ/サーブ |
| | 高いところで打とう | 高いところで打とう | 高いところで打とう | 高いところで打とう | 高いところで打とう |
| 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① | ストロークのコントロール① | ストロークの攻撃 |
| | ネットを挟んでコートの中に入れよう | 目標回数を決めて続けよう | ストロークをクロスに打とう | ストロークをクロスに打とう | |
| 6 週目 | バックハンドストローク | バック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② | ストロークのコントロール② | ストロークの守り |
| | ネットを挟んでコートの中に入れよう | 目標回数を決めて続けよう | 相手のいない所に打とう | 相手を動かして空いている所に打とう | |
| 7 週目 | フォア・バックを判断して打とう | コーチとコートの中でフォアでもバックでも目標回数ラリーを続けよう | ストロークのフットワーク | ストロークのフットワーク | ネットプレーの攻撃 |
| | どちらに飛んでくるか判断しよう | | 前後の足の使い方 | 前後に動いて打とう | |
| 8 週目 | 目標回数を決めてラリーしよう | ボレーを使ってラリーをしよう | ボレーの応用 | ボレーの応用 | 1thサーブのリターン |
| | フォアボレー・バックボレー | ボレーでコーチとラリーしよう | フォア・バック両方を打とう | コースを打ち分けよう | |
| 9 週目 | ネットを挟んで飛んできたボールを打とう | 相手のいない所を狙って打とう | サーブからラリーを続けよう | サーブからラリーを続けよう | サーブからのラリー |
| | 高めのボールを打ち返そう | | | | |
| 10 週目 | コーチとコートの中でフォアでもバックでも目標回数ラリーを続けよう | ストロークのフットワーク | リターン | リターン | ミニプライベートレッスン |
| | | 高いボールをさがってボールが落ちてきた時に打とう | サーブを打ち返そう | サーブを打ち返そう | 練習したいショットを練習しよう |
| 11 週目 | サーブ | コーチとコートの中でフォアでもバックでも目標回数ラリーを続けよう | コーチとコートの中でフォアでもバックでも目標回数ラリーを続けよう | コーチとコートの中でフォアでもバックでも目標回数ラリーを続けよう | ゲームをしよう |
| | 自分でボールを投げて打つ | | | | ルールやマナーも覚えよう |
| 12 週目 | ゲームにチャレンジ | ゲームをしよう | ゲームをしよう | ゲームをしよう | ゲームをしよう |
| | | 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 | ルールやマナーも覚えよう | ルールやマナーも覚えよう |