

## 2017年 7月期 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	パートナーとラリーを続けよう	基本フォームも身につけよう	サーブからゲームを始めよう	ゲームで競い合おう
1週目	ワンバウンドでボールを打とう	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でラリーを続けよう
7/1(土)~7(金)	フォアハンドストローク	フォアハンドストローク	フォームも身につけよう	コート奥まで飛ばそう	正確にコントロールしよう
2週目	ワンバウンドでボールを打とう	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でラリーを続けよう
7/8(土)~14(金)	バックハンドストローク	バックハンドストローク	フォームも身につけよう	コート奥まで飛ばそう	正確にコントロールしよう
3週目	ポレー	ポレー	ポレー	ポレー	ポレーでラリーを続けよう
7/15(土)~21(金)	フォームも身につけよう	フォームも身につけよう	フォームも身につけよう	フォームも身につけよう	ポレー対ストロークで続けよう
4週目	小さなコートでラリーをしよう	小さなコートでラリーをしよう	スマッシュ	スマッシュ	スマッシュ
7/22(土)~7/28(金)	小さな枠の中に入れよう	小さな枠の中に入れよう	フォームも身につけよう	コースを打ち分けよう	動いてからコントロールしよう
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
7/29(土)~8/4(金)	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	ストロークを狙った所に打とう	ストロークを狙った所に打とう	
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
8/5(土)~11(金)	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
8/12(土)~18(金)	どちらに飛んでくるか判断しよう		前後に動いて打とう	前後に動いて打とう	
8週目	コーチと目標回数決めてラリーをコートの中で続けよう	ポレーを使ってラリーをしよう	ポレーの応用	ポレーの応用	1thサーブのリターン
8/19(土)~9/1(金)		ポ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
9/2(土)~8(金)	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
9/9(土)~15(金)		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	遠くにボールを飛ばそう	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	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
9/16(土)~22(金)	コート奥まで届くように！				ルールやマナーも覚えよう
12週目	大きなコートでラリーしよう	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
9/23(土)~29(金)		ルールやマナーも覚えよう	ルールやマナーも覚えよう	ルールやマナーも覚えよう	ルールやマナーも覚えよう