

各レベルの技術習得目標と週テーマ

レベル	はじめてクラス	初級クラス	初中級クラス	中級クラス	上級クラス
技術習得目標	6ショットが打てる	<small>がんこうじん</small> 雁行陣 対 <small>がんこうじん</small> 雁行陣で必要なショットが打てゲームが出来る。	<small>がんこうじん</small> 雁行陣 対 <small>へいこうじん</small> 平行陣で必要なショットが打てゲームが出来る。	雁行陣対平行陣でボールをコントロールしながらゲームが出来る	ゲーム中全陣形においてショットをコントロールできる
フォーメーション	—	雁行陣 対 雁行陣	雁行陣 対 平行陣 (雁行陣の流れから)	雁行陣対平行陣	様々な展開でのゲーム練習
1週目テーマ 1月5日～1月11日	フォアハンドストローク 打点からフォロースルー	グラウンドストロークの打ち方の基本①	前衛をかわすストローク & ボレー練習(守り)	ストロークの配球①	雁行陣 対 雁行陣①
2週目テーマ 1月12日～1月18日	フォアハンドストローク レディからフィニッシュ	グラウンドストロークの打ち方の基本②	前衛をかわすストローク & ボレー練習(守り)	ストロークの配球②	雁行陣 対 雁行陣②
3週目テーマ 1月19日～1月25日	バックストローク 打点からフォロースルー	グラウンドストロークの応用	前衛をかわすストローク & ボレー練習(攻め)	ストロークの配球③	雁行陣 対 雁行陣③
4週目テーマ 1月26日～2月1日	バックストローク レディからフィニッシュ	ボレーの打ち方の基本①	サーブ、リターン強化	ボレーの成功率向上①	平行陣 対 雁行陣①
5週目テーマ 2月2日～2月8日	フォアボレー レディーポジションから	ボレーの打ち方の基本②	アプローチショットのポジションとコース①	ボレーの成功率向上②	平行陣 対 雁行陣②
6週目テーマ 2月9日～2月15日	バックボレー レディーポジションから	ボレーの応用	アプローチショットのポジションとコース②	アプローチショットの応用①	平行陣 対 雁行陣③
7週目テーマ 2月16日～2月22日	スマッシュ フォア、バックボレー	サーブ、リターンの練習①	ロブカット(頭上のボールへの対応)①	アプローチショットの応用②	平行陣 対 平行陣①
8週目テーマ 2月23日～3月1日	サーブ 横向き担ぎ	サーブ、リターンの練習②	ロブカット(頭上のボールへの対応)②	サーブ、リターンの強化	平行陣 対 平行陣②
9週目テーマ 3月2日～3月8日	サーブ レディーから/横向き担ぎ	雁行陣対雁行陣①	平行陣 対 雁行陣①	平行陣 対 雁行陣①	平行陣 対 平行陣③
10週目テーマ 3月10日～3月16日	ショットの復習 必要なショット/テニスのルール	雁行陣対雁行陣②	平行陣 対 雁行陣②	平行陣 対 雁行陣②	ゲーム練習(まとめ)
11週目テーマ 3月17日～3月23日	ショットの復習 必要なショット/テニスのルール	雁行陣対雁行陣③	平行陣 対 雁行陣③	平行陣 対 雁行陣③	ゲーム練習(まとめ)
12週目テーマ 3月24日～3月30日	ショットの復習 必要なショット/テニスのルール	総合練習・ダブルスの試合	総合練習・ダブルスの試合	総合練習・ダブルスの試合	ゲーム練習(まとめ)