

## 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	↓基本の6ショットが打てる↓ フォアハンドストローク バックハンドストローク フォアハンドボレー バックボレー スマッシュ サーブ	がんこうじん がんこうじん 雁行陣 対 雁行陣で必要なショットが打て ゲームが出来る。	がんこうじん へいこうじん 雁行陣 対 平行陣で必要な技術を 習得し、ゲームができる。	雁行陣対平行陣でコースをコントロール しながらゲームを展開できる	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 4月3日～4月9日	フォアハンドストローク 打点からフォロースルー	グランドストロークの基本(ストレート) F・Bボレーの基本	グランドストロークの基本(ストレート) ボレーの確認	前衛をかわずストローク ストレート、クロスの状況に応じた配球	ゲーム練習(雁行陣 対 雁行陣)
2週目テーマ 4月13日～4月19日	フォアハンドストローク レディからフィニッシュ	グランドストロークの基本(前後左右の動き) F・Bボレー、スマッシュの確認	グランドストロークの基本(クロス) ハイ・ミドル・ローボレーのラケットワーク	前衛をかわずストローク ストレート、クロスの状況に応じた配球	
3週目テーマ 4月20日～4月26日	バックストローク 打点からフォロースルー	フォアハンド・バックハンドボレーの基本 ストロークのフォーム確認	前衛をかわずストローク ストレート、クロスの状況に応じた配球	アプローチショットの確認と応用 つなぎのボレーのミス減らす	ゲーム練習(平行陣 対 雁行陣)
4週目テーマ 4月27日～5月3日	バックストローク レディからフィニッシュ	フォア・バックボレー・スマッシュの基本 サーブの基本	ゲーム形式 ロブ後のストレート展開	アプローチショットの応用 スライス系の練習	
5週目テーマ 5月4日～5月10日	フォアボレー レディーポジションから	ストロークをクロスにコントロール ポジションと体の向き	サーブ、リターン強化 リターンの応用(1stサーブ、2ndサーブに対して)	ゲーム練習(平行陣 対 雁行陣) アプローチからのポジション、1stボレーへの入り方	ゲーム練習(平行陣 対 雁行陣)
6週目テーマ 5月11日～5月17日	バックボレー レディーポジションから	ストロークをクロスにコントロール ポジションと体の向き	サーブ、リターン強化 リターンの応用(ブロックリターン、スライスリターン)	サーブ、リターンの強化 リターンの応用(1stサーブ、2ndサーブに対して)	
7週目テーマ 5月18日～5月24日	スマッシュ フォア、バックボレー	サーブ、リターンの基本	アプローチショットの確認と応用 つなぎのボレーのミス減らす	サーブ、リターンの強化 リターンの応用(ブロックリターン、スライスリターン)	ゲーム練習(平行陣 対 平行陣)
8週目テーマ 5月25日～5月31日	サーブ 横向き担ぎ	ゲーム練習(雁行陣対雁行陣) サーブ、リターンの練習	アプローチショットの応用 回転ショットの練習	ボレーの精度向上 ロブカット	
9週目テーマ 6月1日～6月7日	サーブ レディーから横向き担ぎ	ゲーム練習(雁行陣対雁行陣) ゲーム中のポジション(役割)を知る	ゲーム練習(平行陣 対 雁行陣) アプローチからのポジション、1stボレーへの入り方	ボレーの精度向上 ハイ・ミドル・ローボレーのラケットワーク	ゲーム練習(まとめ)
10週目テーマ 6月8日～6月14日	ショットの復習 必要なショット/テニスのルール	ゲーム練習(雁行陣対雁行陣) ポジションと動きの確認	ゲーム練習(平行陣 対 雁行陣) ストロークを足元に沈める	ゲーム練習(平行陣 対 雁行陣) 平行陣の攻め方	
11週目テーマ 6月15日～6月21日	ショットの復習 必要なショット/テニスのルール	ゲーム練習(雁行陣対雁行陣) ポジションと動きの確認	ゲーム練習(平行陣 対 雁行陣) ボレーVSストローク	ゲーム練習(平行陣 対 雁行陣) 平行陣に対する守り方	
12週目テーマ 6月22日～6月28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	