

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 ゲームができる。	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 7月1日～7月7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 7月8日～7月14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 角度の付け方	
3週目テーマ 7月15日～7月21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 高さの調整	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	ボレー強化月間
4週目テーマ 7月22日～7月28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 7月29日～8月4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、リターンの強化 リターン(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	
6週目テーマ 8月5日～8月11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 ボールの軌道、高さの調整	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)	サーブ、リターンの強化 リターン(1stサーブ、2ndサーブに対して)	
7週目テーマ 8月12日～8月18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 雁行陣)
8週目テーマ 8月19日～9月1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 スライスショットの練習	ボレーの精度向上 ロブカットの練習	
9週目テーマ 9月2日～9月8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	
10週目テーマ 9月9日～9月15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) ストレート展開	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	ゲーム練習(まとめ)
11週目テーマ 9月16日～9月22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) ストレート展開	ゲーム練習(平行陣 対 雁行陣) ベース配分	ゲーム練習(平行陣 対 雁行陣) 平行陣に対しての守り方	
12週目テーマ 9月23日～9月29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	