

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 平行陣対平行陣で コースを打ち分けながら ゲーム展開ができる。	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 10月5日～10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	グランドストロークの基本(軸足の使い方) 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	前衛をかかずストローク ストレート、クロスの状況に応じた配球	ゲーム練習(平行陣 対 雁行陣)
2週目テーマ 10月12日～10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、軸足の動き	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	前衛をかかずストローク 相手の打球よっての配球	
3週目テーマ 10月19日～10月25日	バックストローク 打点からフォロースルー	フォア・バックハンドボレー・スマッシュの基本 ストレート展開	前衛をかかずストローク 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 10月26日～11月1日	バックストローク レディからフィニッシュ、軸足の動き	ゲーム練習(雁行陣対雁行陣) ストレート展開	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 11月2日～11月8日	フォアボレー レディーポジションから、軸足の使い方	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(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 11月9日～11月15日	バックボレー レディーポジションから、軸足の使い方	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、リターン強化 リターンの応用(ブロックリターン)	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 11月16日～11月22日	スマッシュ フォア、バックボレー	サーブ、リターンの基本	アプローチショットの確認 ポジションの確認	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 11月23日～11月29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からの1stボレー つなぎのボレーのミス減らす	ボレーの精度向上 ロブカットの練習	
9週目テーマ 11月30日～12月6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) 平行陣の攻め方	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 12月7日～12月13日	ショットの復習 軸足の確認/テニスのルール	ゲーム練習(雁行陣対雁行陣) 前衛の動き方	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 平行陣) つなぎのボレーを浮かさない	ゲーム練習(まとめ)
11週目テーマ 12月14日～12月20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) 前衛の攻め方	ゲーム練習(平行陣 対 雁行陣) ボールスピードの緩急の使い方	ゲーム練習(平行陣 対 平行陣) ボールスピードの緩急、角度の使い方	
12週目テーマ 12月21日～12月27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	