

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	レベル
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 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	技術習得目標
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	フォーメーション
1週目テーマ 4月3日～4月9日	グランドストロークの基本	グランドストロークの基本	グランドストロークの練習	6ショットの確認 (ゲームを通じて今年目標設定をする)	6ショットの確認 (今期の目標設定をする。)	1週目テーマ 4月3日～4月9日
2週目テーマ 4月13日～4月19日	↓	↓	↓	グランドストロークの練習	グランドストロークの練習	2週目テーマ 4月13日～4月19日
3週目テーマ 4月20日～4月26日				ポレーの練習	ポレーの練習	3週目テーマ 4月20日～4月26日
4週目テーマ 4月27日～5月3日				サーブ、リターンの強化	サーブ、リターンの強化	4週目テーマ 4月27日～5月3日
5週目テーマ 5月4日～5月10日				アプローチショットの練習	アプローチショットの練習	5週目テーマ 5月4日～5月10日
6週目テーマ 5月11日～5月17日				スマッシュとサーブの基本	サーブとリターンの基本	6週目テーマ 5月11日～5月17日
7週目テーマ 5月18日～5月24日				ロブの処理の練習	ロブの処理の練習	7週目テーマ 5月18日～5月24日
8週目テーマ 5月25日～5月31日				ゲーム練習(平行陣 対 雁行陣)	ゲーム練習(平行陣 対 雁行陣)	8週目テーマ 5月25日～5月31日
9週目テーマ 6月1日～6月7日				ゲーム練習(平行陣 対 雁行陣)	ゲーム練習(平行陣 対 雁行陣)	9週目テーマ 6月1日～6月7日
10週目テーマ 6月8日～6月12日 20日・21日				ゲーム練習(平行陣 対 雁行陣)	ゲーム練習(平行陣 対 雁行陣)	10週目テーマ 6月8日～6月12日 20日・21日
11週目テーマ 6月22日～6月28日				ゲーム練習(平行陣 対 雁行陣)	ゲーム練習(平行陣 対 雁行陣)	11週目テーマ 6月22日～6月28日
12週目テーマ 6月29日～7月5日				総合練習・ダブルスの試合	総合練習・ダブルスの試合	12週目テーマ 6月29日～7月5日