

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 7月7日～7月13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 (ゲームを通じて今年目標設定をする)	1週目テーマ 7月7日～7月13日																						
2週目テーマ 7月14日～7月20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 7月14日～7月20日																						
3週目テーマ 7月21日～7月27日				↓	↓	↓	↓	↓	3週目テーマ 7月21日～7月27日																			
4週目テーマ 7月28日～8月3日									ボレーの練習	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 7月28日～8月3日																
5週目テーマ 8月4日～8月10日									ボレーの基本	ボレーの基本	ボレーの練習	ボレーの練習	5週目テーマ 8月4日～8月10日															
6週目テーマ 8月11日～8月17日									↓	↓	↓	サーブ、リターンの強化	ボレーの練習	6週目テーマ 8月11日～8月17日														
7週目テーマ 8月19日・8月19日 27日～31日												スマッシュとサーブの基本	サーブとリターンの基本	アプローチショットの練習	アプローチショットの練習	7週目テーマ 8月19日・8月19日 27日～31日												
8週目テーマ 8月25日・8月26日 9月3日～9月8日												↓	↓	↓	↓	↓	8週目テーマ 8月25日・8月26日 9月3日～9月8日											
9週目テーマ 9月1日・9月2日 9月10日～9月14日																	サーブ&リターンの基本	ゲーム練習	ロブの処理の練習	ロブの処理の練習	9週目テーマ 9月1日・9月2日 9月10日～9月14日							
10週目テーマ 9月8日・9月9日 9月17日～9月21日																	ショットの復習	↓	↓	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 9月8日・9月9日 9月17日～9月21日						
11週目テーマ 9月15日・9月16日 9月24日～9月28日																	↓			↓	↓	↓	↓	11週目テーマ 9月15日・9月16日 9月24日～9月28日				
12週目テーマ 9月22日・9月23日 10月1日～10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	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 9月22日・9月23日 10月1日～10月5日