

香栢園テニススクール レッスンカリキュラム

2026年3月2日より香栢園テニススクールにおけるレッスン内容を、よりよくするため、毎週、技術テーマを以下の内容を中心に指導します。細かい内容はコーチによって多少異なりますがレッスンの中で楽しみながら技術を習得できるように指導いたしますのでよろしくお願いいたします。

該当担当クラス： 一般クラス ②～④レベルクラス

テーマ			
1週目	フォアハンド ストローク	5週目	スマッシュ
2週目	バックハンド ストローク	6週目	サービス
3週目	フォアハンド ボレー	7週目	レシーブ
4週目	バックハンド ボレー	8週目	ゲーム練習

各レベルのレッスンは技術別シートの内容と合わせながら行いますので参照してください。
レベル⑤のクラスは応用練習を中心に行います。
なお、レッスン内容は変更する場合があります。

香栢園テニススクール 技術レベル別シート

対象/レベル	内容	目標
① 初心者	<ul style="list-style-type: none"> ・テニスの基礎となる多様な動きを行えるように指導 ・ミニラリーの継続 ・ラケットワークや体の正しい使い方を指導 ・ボール感を養う 	<ul style="list-style-type: none"> ・コーディネーションを取り入れ、遊びの中でテニスを楽しむ ・体の協調性・神経系の開発を目標にボール感を養う ・ミニラリーがコーチと平均10回以上続く ・基本5ショットの動作習得 ・ラケットをスムーズに振ることができる
② 初級者	<ul style="list-style-type: none"> ・試合のやり方とルールを習得 ・基本5ショットの使い分け ・ロングラリーの継続 	<ul style="list-style-type: none"> ・ロングラリーでコーチと平均10回以上続く ・ミニラリーが生徒同士で平均10回以上続く ・雁行陣のポジションと動き方の習得
③ 初中級者	<ul style="list-style-type: none"> ・ボレー対ストロークのラリー継続 ・ネットプレーの動き方の習得 ・試合でコートカバーの動き方を習得 	<ul style="list-style-type: none"> ・ロングラリーが生徒同士で平均10回以上続く ・並行陣のポジションと動き方の習得 ・試合の中でネットプレーでポイントを取る
④ 中級者	<ul style="list-style-type: none"> ・基本5ショットをラリーやゲームの中で自分の狙った所にコントロールする ・応用ショット(アングル、ドロップショットなど)の習得 	<ul style="list-style-type: none"> ・ラリーとゲームの中でコースを打ち分けができる ・ラリーとゲームの中でボールに回転をかけたリスピードをコントロールできる
⑤ 中上級者	<ul style="list-style-type: none"> ・ゲームの中で、ポイントをとるために戦術や戦略を考えプレーする ・試合の中であらゆるボールに対応し、応用ショット(アングル、ドロップショットなど)を使える 	

※個人レベルは安全管理の上、『技術力・体力・判断力』を考慮して総合的に判断しています。

※基本5ショット:ストローク・ボレー・スマッシュ・サーブ・レシーブ