

# テニス レベルの目安

2022年1月 川西市ローンテニスクラブ監修

レベル	テニス技術の目安
初心者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ テニスを初めてする方や、まだ数回しかテニスをしたことがない方</li> <li>・ 経験が浅く、まだボールをつなぐ練習をしている、ボールをつなぐことで精一杯の状態</li> <li>・ ゲームの経験が必要</li> <li>・ ストロークに明らかに問題があるが、ゲームの基本的なポジションには慣れている</li> <li>・ ストローク・ボレー・サーブがまだ狙ったところに打てていない</li> </ul>
初級	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ テニスを始めて間もない方や、試合経験の少ない方</li> <li>・ ボールがどこに飛んでくるか予測することを覚えはじめるが、コートを守備範囲はまだ狭い</li> <li>・ ゆっくりとした短いラリーは続けることができる</li> <li>・ ボレーは安定しておらず、スマッシュは当たらない</li> <li>・ サービスはまだフォルトの方が多い</li> <li>・ ストローク・ボレー・サーブが安定しつつあり、ロブショットなど状況に応じた対応ができるようになってきた</li> </ul>
初中級	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1年程度のテニス経験があり、試合形式の練習に取り組むようになってきた方</li> <li>・ 中程度の速さのショットはそこそこ安定しているが、全てのストロークを確実に打てず、方向、深さ、強さのコントロールに欠ける</li> <li>・ ストローク・ボレー・サーブの左右のコントロールができつつあるが、まだ前後(浅い、深い)のコントロールが安定していない</li> <li>・ ダブルスのフォーメーションは、ほとんどの場合、雁行陣</li> <li>・ ストロークで深いボールを打ったり、左右にコントロールしたボールを打つことは難しいものの、ゆっくりとしたラリーが続けることができる</li> <li>・ ボレーやスマッシュなどのネットプレーはまだ安定していない</li> <li>・ サービスの威力はないが、ダブルフォルトは減ってきている</li> </ul>
中級	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ひと通りのテニス技術を習得した方</li> <li>・ 中程度のショットであれば方向のコントロールに安定性があるが、ショットの種類や深さはまだ足りない</li> <li>・ 積極的にネットに出るなど、コートカバーが広くなり、ダブルスのチームワークが向上しつつある</li> <li>・ ストローク、ボレー、サービスの基本的な技術全般が安定してきており、得意なショットで相手のミス进行を誘うことができる</li> <li>・ サービスではダブルフォルトが少なく、サービスゲームを有利に進めることができる</li> <li>・ ゲームの基本的な戦術を理解している</li> <li>・ ストローク・ボレー・サーブは狙った球が打てるようになり、スピンなどを交えた安定感のあるプレーができる</li> </ul>
中上級	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ テニス技術全般が安定している方</li> <li>・ ストロークに安定性があり、ほとんどの中程度のショットにおいてフォア、バックともに方向と深さのコントロールができる</li> <li>・ ロブやスマッシュ、アプローチ&amp;ボレーが可能でときどき成功する</li> <li>・ ときにはリターンミスさせるサーブを打つことができる</li> <li>・ ダブルスのチームワークは十分である</li> <li>・ ストローク・ボレー・サービスで正確にコースを狙うことができる</li> <li>・ サービスではダブルフォルトは少なく、スピン・スライスサーブなど多様な球種を打ち分けることができる</li> <li>・ シングルス・ダブルスの戦術を理解し、得意な試合展開で相手のミス进行を誘うことができる</li> </ul>
上級	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 応用的なテニス技術を習得した方</li> <li>・ パワーとスピンの使い分けをマスターしはじめている</li> <li>・ ペースを調節することができ、軽快なフットワークを持つ</li> <li>・ ショットの深さをコントロールできる</li> <li>・ 相手に合わせゲームプランを変化させることを覚えはじめている</li> <li>・ 正確でパワーのあるファーストサーブと、確実なセカンドサーブを打てる</li> <li>・ ダブルスでは積極的にネットに出られる</li> <li>・ ドロップショット、スマッシュ、ショートクロスなど、応用的なテニス技術を習得しており、エースを狙える得意なショットを複数持っている</li> <li>・ サービスではダブルフォルトはほとんどせず、スピン・スライスサーブなど多様な球種とコースを打ち分けることができる</li> <li>・ 高度な戦術を理解し、緩急をつけた試合展開で相手のミス进行を誘うことができる</li> </ul>

出典：テニスナビレベル <https://tennisnavi.jp/about/tennisnavi-match/level/>