

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"> ・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 ・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 ・ゲームの経験が必要 ・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 ・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
初級	<ul style="list-style-type: none"> ・テニスを始めて間もない方や、試合経験の少ない方 ・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めるが、コートの守備範囲はまだ狭い ・ゆっくりとした短いラリーは続けることができる ・ボレーは安定しておらず、スマッシュは当たらない ・サービスはまだフォルトの方が多い ・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
初中級	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・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は打てず、方向、深さ、強さのコントロールに欠ける ・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 ・ダブルスのフォーメーションは、ほとんどの場合、雁行陣 ・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 ・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 ・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
中級	<ul style="list-style-type: none"> ・ひとりのテニス技術を習得した方 ・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 ・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 ・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おり、得意なショットで相手のミスを誘うことができる ・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 ・ゲームの基本的な戦術を理解している ・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、スピノなどを交えた安定感のあるプレーができる
中上級	<ul style="list-style-type: none"> ・テニス技術全般が安定している方 ・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 ・ロブやスマッシュ、アプローチ&ボレーが可能でときどき成功する ・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 ・ダブルスのチームワークは十分である ・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 ・サービスではダブルフォルトは少なく、スピノ・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 ・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を誘うことができる
上級	<ul style="list-style-type: none"> ・応用的なテニス技術を習得した方 ・パワーとスピノの使い分けをマスターはじめている ・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 ・ショットの深さをコントロールできる ・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 ・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 ・ダブルスでは積極的にネットに出られる ・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 ・サービスではダブルフォルトはほとんどせず、スピノ・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 ・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を誘うことができる

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