表1●テニスにおける一貫指導システム・年齢別プログラム（3〜20歳）

エイジ別プログラム	年齢	身体・精神の発達・成長	スポーツ&テニスプログラム	大会・トーナメント
キッズプログラム（3 〜 6才）	3歳	・脳神経が70%まで発達 ・ことばの判断ができるころ	・基礎運動プログラムスタート（色々な動きのある遊び動作）	ボール遊び
	4歳	・骨の数がそろう	・キッズテニスプログラムスタート（ラケットとボールで遊ぶ）	
	5歳	・栄養のバランスを	・正しい睡眠のとり方	
ジュニアプログラム（6 〜 9才）	6歳	・筋肉・骨格の発達が完成期に近づく	・バランス感覚を磨く、運動神経の基礎づくり ・歩く 走る 投げる 跳ぶ つかまる ぶらさがるなどの動作	
	7歳	・神経組織の完成 ・からだの各器官もある程度整う ・アスリートとしての競技の基礎となる能力が決まる	・ベーシックテニスプログラム（正しいテニスの基礎を学ぶ→グリップ・スイング・フットワーク〜ストローク・ボレー・スマッシュ・サービス…ワントラップラリー・コントロールショット・切り返し）	総合スポーツのスタート いろいろなスポーツの体験
	8歳	・柔軟性の維持 ・速力の訓練 ・変化のある遊び	・移動のスピードを高める ・プレーによってコーディネーションの改善 ・リズム感のある動き	スクールへのスタート 5年計画、目標プラン
	9歳		・規則正しいリズム ・規則正しいランニング ・持久力の持続	30マツチ（クラブ内ポイントゲーム）
第一発掘期 プレイヤーズプログラム（10〜13才）	10歳	・体力の向上・集中力の増加 ・心肺機能の耐久力	・すべての技術をマスター ・長いラリーや試合ができる ・ボールのコーディネートができる ・規則正しい柔軟体操	40マツチ（クラブ内）
	11歳	・動きの頻度と反応速度の改善 ・上肢と下肢の独立した運動	・視覚リズムの変化、サインに反応 ・筋力強化と柔軟体操 ・有酸素運動の規則的なランニング	50マツチ（県レベル）
	12歳	・骨格固まる ・身長発育のピーク	・スピードと瞬発力の改善 ・筋力と柔軟性の強化（スピード、力）・様々な方向、直線のスプリント ・姿勢と好ましくない態度の矯正 ・上肢と下肢の筋力を付ける ・腹筋、背筋強化・40分間継続ランニング、インターバル走	60マツチ 10年計画目標設定 ジュニア大会のスタート
	13歳	・肉体的・精神的に思春期にさしかかる ・肢体の動きのコントロールと正確性	・走行中のリラクゼーション ・軽快な歩幅と呼吸 ・リラックス、踏み込みのすばやさ ・筋力強化	80マッチ（地域〜全国大会）
第二発掘期 第三発掘期 ワールドプレイヤーズ プログラム（14〜16才）	14歳	・パワーとリズム感の変換と改善 ・肢体の動きのコントロールと正確性	・45分〜55分間走る ・走るリズムの個性化（オンコートで） ・脚パワーの訓練 ・巧妙さとバランスのコーディネート	基礎体力作り、クロスカントリーで走る（月1回）
	15歳	・パワー増加 ・複雑な動作の完成 ・戦略知識を高める	・自分のトレーニングゾーンで長い時間走ることができる ・ウエイトをつけたトレーニング、器具も活用 ・呼吸を調和させてストレッチング ・練習時間を4時間に	ITFジュニア大会 国際ジュニア大会のスタート
	16歳	・筋持久力を強化 ・テニス技術の完成 ・個性的なプレースタイルを	・無酸素のレベルで訓練 ・乳酸性無酸素運動 ・50分〜60分間走 12キロ〜14キロ	ITFサテライト大会（一般選手として参加）
	17歳	・耐久力の訓練 ・筋力強化 ・ストレッチング ・大会期間の調整能力と知識を学ぶ	・訓練に重要な個性化 ・筋力トレーニングと柔軟性 ・怪我に関する知識 ・試合での自己調整力	・プロへの自覚 ・トーナメント計画を設定
	18歳		・トーナメントでの調整 ・試合に即した練習	ATP・WTA大会への参加
トッププレイヤーズ（17〜20才）	20歳	・アスリートとしての精神的、肉体的な完成期 ・自身の生理学的知識を学ぶ	・試合の中で全ての調整をしていく ・自己管理能力を高める	・短期・中期・目標を持つ・ITF・四大大会…