

2020年 第2期 テニススクール クラス別カリキュラム一覧表

2020年3月30日(月)～2020年6月28日(日) 13週13回

AAA日本プロテニス協会オフィシャルスクールです

ナイスショットで
ハイタッチ!

週	期間	はじめて	初級	初中級	中級	中上級
1	3/30(月)～4/5(日)		ストローク (基本の確認)	コミュニケーションラリー	コミュニケーションラリー	コミュニケーションラリー
2	4/6(月)～4/12(日)	*初級クラスへの入門編	ストローク (コースを狙う)	球種の打ち分け (トップスピン)	球種の打ち分け (トップスピン)	球種の打ち分け (トップスピン・スライス)
3	4/13(月)～4/19(日)	基本6ストロークの打ち方		球種の打ち分け (スライス)	球種の打ち分け (スライス)	雁行陣×雁行陣 (ポジションと役割)
4	4/20(月)～4/26(日)	1. フォアハンドストローク	ストローク 雁行陣×雁行陣 (後衛の役割)	ストローク 雁行陣×雁行陣 (後衛の役割)	雁行陣×雁行陣 (ポジションと役割)	雁行陣×雁行陣 (雁行陣の戦術)
5	4/27(月)～5/3(日)	2. バックハンドストローク		ボレー 雁行陣×雁行陣 (前衛の役割)		
6	5/4(月)～5/10(日)	3. フォアボレー	ミニプライベート	ミニプライベート	ミニプライベート	ミニプライベート
7	5/11(月)～5/17(日)	4. バックボレー	リクエストラリー	リクエストラリー	リクエストラリー	リクエストラリー
8	5/18(月)～5/24(日)	5. スマッシュ	ボレー 雁行陣×雁行陣 (前衛の役割)	ストローク 雁行陣×雁行陣 (雁行陣のポジションと役割)	ストローク 雁行陣×雁行陣 (雁行陣の戦術)	アプローチから平行陣へ 平行陣×雁行陣 (平行陣の戦術)
9	5/25(月)～5/31(日)	6. サービス				
10	6/1(月)～6/7(日)	基本6ストロークをマスター	サーブ・リターン	ボレー 平行陣×雁行陣 (平行陣のポジションと役割)	ボレー アプローチから平行陣へ 平行陣×雁行陣 (平行陣の戦術)	サービスダッシュ リターンダッシュ 平行陣×雁行陣
11	6/8(月)～6/14(日)	↓	サーブからダブルス形式 (雁行陣×雁行陣)			
12	6/15(月)～6/21(日)	初級クラスへ		フリーフォーメーション	フリーフォーメーション	フリーフォーメーション
13	6/22(月)～6/28(日)		ゲーム形式	ゲーム形式	ゲーム形式	ゲーム形式

◇スクールコンセプト 安全・安心・公平・楽しく上達

◇一週間同じ内容で進行しておりますので、振替をなるべくその週で受講されることで計画的に上達することができます。

(公社)日本プロテニス協会オフィシャルスクール
ラスティ寝屋川 テニス&ゴルフスクール

2020年 第2期 ジュニアスクール クラス別カリキュラム一覧表

2020年3月30日(月)～2020年6月28日(日) 13週 13回

AAA日本プロテニス協会オフィシャルスクールです

週	期間	KD	Jr1	Jr2	Jr3	Jr4	Jr5	Jr6	Jr7	Jr8
1	3/30(月)～4/5(日)	ボールとラケットに慣れよう	ストローク (ボールに慣れる)	ストローク (ボールに慣れる)	ストローク (ボールに慣れる)	ストローク (ボールに慣れる)	ストローク (ボールに慣れる)	ストローク (基本の確認)	ストローク (基本の確認)	ストローク (基本の確認)
2	4/6(月)～4/12(日)		ストローク (基本の確認)	ストローク (基本の確認)	ストローク (基本の確認)	ストローク (基本の確認)	ストローク (基本の確認)	ストローク (基本の確認)	ストローク (基本の確認)	ストローク (基本の確認)
3	4/13(月)～4/19(日)	ストローク (基本の打ち方)	ストローク (基本の確認)	ストローク (基本の確認)	ストローク (基本の確認)	ストローク (基本の確認)	ストローク (基本の確認)	ストローク (基本の確認)	ストローク (基本の確認)	ストローク (基本の確認)
4	4/20(月)～4/26(日)									
5	4/27(月)～5/3(日)	ボレー (基本の打ち方)	スマッシュ (基本の確認)	スマッシュ (基本の確認)	スマッシュ (基本の確認)	スマッシュ (基本の確認)	スマッシュ (基本の確認)	スマッシュ (基本の確認)	ボレー& スマッシュ (応用編)	ネットプレー ボレー& スマッシュ
6	5/4(月)～5/10(日)									
7	5/11(月)～5/17(日)	スマッシュに チャレンジ	スマッシュ (基本の確認)	スマッシュ (基本の確認)	スマッシュ (基本の確認)	スマッシュ (基本の確認)	スマッシュ (基本の確認)	スマッシュ (基本の確認)	ボレー& スマッシュ (応用編)	ネットプレー ボレー& スマッシュ
8	5/18(月)～5/24(日)	サーブに チャレンジ	サーブ (アンダーサーブ)	サーブ (アンダーサーブ)	サーブ (基本の確認)	サーブ (基本の確認)	サーブ (基本の確認)	サーブ (基本の確認)	サーブ (スライスサーブ)	サーブ (2種類の打ち分け)
9	5/25(月)～5/31(日)									
10	6/1(月)～6/7(日)	ラリーに チャレンジ	コーチとラリー	シングルス練習 (基本の確認)	シングルス練習 (基本の確認)	シングルス練習 (基本の確認)	シングルス練習 (基本の確認)	シングルス練習 (基本の確認)	シングルス練習 (基本の確認)	シングルス練習 (戦術の確認)
11	6/8(月)～6/14(日)									
12	6/15(月)～6/21(日)	ゲームに チャレンジ (ルールの確認)	ゲームに チャレンジ (ルールの確認)	ゲームに チャレンジ (ルールの確認)	ゲームに チャレンジ (ルールの確認)	ゲームに チャレンジ (ルールの確認)	ゲーム大会 (ルールの確認)	ゲーム大会 (ルールの確認)	ゲーム大会 (ルールの確認)	ゲーム大会 (ルールの確認)
13	6/22(月)～6/28(日)									

◇スクールコンセプト 安全・安心・公平・楽しく上達

◇一週間同じ内容で進行しておりますので、振替をなるべくその週で受講されることで計画的に上達することができます。

(公社)日本プロテニス協会オフィシャルスクール
ラスティ寝屋川 テニス&ゴルフスクール