

2020年 第3期 テニススクール クラス別カリキュラム一覧表

2020年8月3日(月)～2020年9月27日(日) 8週8回

ナイスショットで
拍手♪

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	はじめて	初級	初中級	中級	中上級
1	8/3(月)～8/9(日)	*初級クラスへの入門編	ストローク (基本の確認)	球種の打ち分け (トップスピン・スライス)	球種の打ち分け (トップスピン・スライス)	球種の打ち分け (トップスピン・スライス)
2	8/10(月)～8/16(日)	1. フォアハンドストローク 2. バックハンドストローク		ボレー (スライス基本)	ボレー (スライス応用)	ボレー (スライス応用)
3	8/17(月)～8/23(日)	3. フォアボレー	ボレー (基本の確認)	雁行陣×雁行陣 (ポジションの確認)	雁行陣×雁行陣 (後衛の戦術)	雁行陣×雁行陣 (雁行陣の戦術)
4	8/24(月)～8/30(日)	4. バックボレー 5. スマッシュ	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
5	8/31(月)～9/6(日)	6. サービス	ストローク 雁行陣×雁行陣 (後衛の戦術)	ストローク 雁行陣×雁行陣 (後衛の戦術)	ストローク 雁行陣×雁行陣 (前衛の戦術)	ストローク 雁行陣×平行陣 (雁行陣の戦術)
6	9/7(月)～9/13(日)	基本6ストロークをマスター	ボレー 雁行陣×雁行陣 (前衛の戦術)	ボレー 雁行陣×雁行陣 (前衛の戦術)	ストローク 雁行陣×平行陣 (雁行陣の戦術)	ボレー 平行陣×雁行陣 (サービスダッシュ)
7	9/13(月)～9/20(日)	↓	サーブ・リターン	サーブ・リターン	ボレー 平行陣×雁行陣 (平行陣の戦術)	ボレー 平行陣×雁行陣 (リターンダッシュ)
8	9/21(月)～9/27(日)	初級クラスへ	サーブからダブルス形式	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

◇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3期 ジュニアスクール クラス別カリキュラム一覧表

2020年8月3日(月)～2020年9月27日(日) 8週 8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	8/3(月)～8/9(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 (トップスピン)	ストローク (トップスピン)	ストローク (2種類の打ち分け)	ストローク (3種類の打ち分け)
2	8/10(月)～8/16(日)	ボレー (基本の打ち方)	ボレー (基本の確認)	ボレー (基本の確認)	ボレー (基本の確認)	ボレー (基本の確認)	ボレー (基本の確認)	ボレー (基本の確認)	ネットプレー (ボレー& スマッシュ)	ネットプレー (ボレー& スマッシュ)
3	8/17(月)～8/23(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)	ストローク (アプローチ)	ストローク (攻めのショット)
4	8/24(月)～8/30(日)	サーブ (アンダーサーブ)	サーブ (アンダーサーブ)	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 (スライスサーブ)	サーブ (2種類の打ち分け)	サーブ (3種類の打ち分け)
5	8/31(月)～9/6(日)					リターン (基本の確認)	リターン (基本の確認)	リターン (基本の確認)	リターン (基本の確認)	リターン (基本&応用)
6	9/7(月)～9/13(日)	コーチとラリー	コーチとラリー	ラリー (基本編)	ラリー (基本編)	ラリー (ストレート)	ラリー (ストレート)	ラリー (ストレート)	シングルス練習 (戦術の確認)	シングルス練習 (戦術の確認)
7	9/14(月)～9/20(日)	みんなでラリー	みんなでラリー	ラリー (応用編)	ラリー (応用編)	ラリー (クロス)	ラリー (クロス)	ラリー (クロス)	ダブルス練習 (ポジションの確認)	ダブルス練習 (ポジションの確認)
8	9/21(月)～9/27(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)	ゲーム大会 (ルールの確認)

◇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