

2020年 第4期 テニススクール クラス別カリキュラム一覧表

2020年9月28日(月)～2020年12月27日(日) 13週13回

ナイスショットで
みんなパチ👏

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	9/28(月)～10/4(日)		ストローク (基本の確認)	ストローク (球種の打ち分け)	ストローク (球種の打ち分け)	ストローク (球種・コースの打ち分け)
2	10/5(月)～10/11(日)	*初級クラスへの入門編	ボレー (基本の確認)	ストローク (コースの打ち分け)	ストローク (コースの打ち分け)	ストローク 雁行陣×雁行陣 (後衛の戦術)
3	10/12(月)～10/18(日)	基本6ストロークの打ち方	ストローク 雁行陣×雁行陣 (後衛の戦術)	ボレー・スマッシュ (コースの打ち分け)	ボレー・スマッシュ (コースの打ち分け)	ボレー 雁行陣×雁行陣 (前衛の戦術)
4	10/19(月)～10/25(日)	1. フォアハンドストローク	ストローク 雁行陣×雁行陣 (前衛の戦術)	ストローク 雁行陣×雁行陣 (後衛の戦術)	ミニプライベート	ミニプライベート
5	10/26(月)～11/1(日)	2. バックハンドストローク	ストローク (応用練習)	雁行陣×雁行陣 (ストレート展開)	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 (雁行陣の戦術)
6	11/2(月)～11/8(日)	3. フォアボレー	ボレー (応用練習)	ボレー 雁行陣×雁行陣 (前衛の戦術)	ストローク 雁行陣×雁行陣 (前衛の戦術)	ボレー 平行陣×雁行陣 (平行陣の戦術)
7	11/9(月)～11/15(日)	4. バックボレー	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
8	11/16(月)～11/22(日)	5. スマッシュ	雁行陣×雁行陣 (ストレート展開)	ストローク 雁行陣×平行陣 (雁行陣の戦術)	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)
9	11/23(月)～11/29(日)	6. サービス				ボレー 平行陣×雁行陣 (リターンダッシュ)
10	11/30(月)～12/6(日)	基本6ストロークをマスター				ボレー 平行陣×雁行陣
11	12/7(月)～12/13(日)	↓	ボレー 平行陣×雁行陣 (平行陣にチャレンジ)	ボレー 平行陣×雁行陣 (平行陣の戦術)	ボレー 平行陣×雁行陣 (平行陣の戦術)	フリーフォーメーション
12	12/14(月)～12/20(日)	初級クラスへ	サーブ・リターンから ダブルス形式	サーブ・リターンから ダブルス形式	フリーフォーメーション	
13	12/21(月)～12/27(日)		ゲーム大会	ゲーム大会	ゲーム大会	ゲーム大会

◇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4期 ジュニアスクール クラス別カリキュラム一覧表

2020年9月28日(月)～2020年12月27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	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8
1	9/28(月)～10/4(日)	ラケットとボールに慣れる	ストローク (基本編)	ストローク (基本編)	ストローク (基本編)	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 (トップスピン)	ストローク (球種の打ち分け)	ストローク (球種の打ち分け)
2	10/5(月)～10/11(日)	フットワークの確認								
3	10/12(月)～10/18(日)	ストローク (基本の打ち方)	ストローク (応用編)	ストローク (応用編)	ストローク (応用編)	ストローク (スライス)	ストローク (スライス)	ストローク (スライス)	ストローク (コースの打ち分け)	ストローク (コースの打ち分け)
4	10/19(土)～10/25(日)									
5	10/26(月)～11/1(日)	ボレー (基本の打ち方)	ボレー	ボレー	ボレー	ボレー	ボレー	ボレー	ボレー スマッシュ (基本～応用)	ボレー スマッシュ (基本～応用)
6	11/2(月)～11/8(日)									
7	11/9(月)～11/15(日)	スマッシュ (基本の打ち方)	スマッシュ	スマッシュ	スマッシュ	スマッシュ	スマッシュ	スマッシュ	サーブ	サーブ
8	11/16(月)～11/22(日)									
9	11/23(月)～11/29(日)	サーブ (基本の打ち方)	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 (基本の確認)	サーブ (基本の確認)	シングルス練習 (基本～応用)	シングルス練習 (戦術の確認)
10	11/30(月)～12/6(日)									
11	12/7(月)～12/13(日)	ラリーにチャレンジ	ラリー	ラリー	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)	ダブルス練習 (基本の確認)	ダブルス練習
12	12/14(月)～12/20(日)									
13	12/21(月)～12/27(日)	ゲームにチャレンジ	ゲーム練習 (ルールの確認)	ゲーム練習 (ルールの確認)	ゲーム練習 (ルールの確認)	ゲーム練習 (ルールの確認)	ゲーム練習 (ルールの確認)	ゲーム練習 (ルールの確認)	ゲーム練習	ゲーム練習

◇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4期 ゴルフスクール カリキュラム一覧表

2020年9月28日(月)～2020年12月27日(日) 13週13回

【コーチ指導責任者】

(公社)日本プロゴルフ協会会員 檜 洋司

週	期間	ベーシック (70分パーソナルレッスン)		スタートベーシック (70分グループレッスン)	ジュニア (40分グループレッスン)
		メインテーマ	ミニイベント		
1	9月28日(月)～10月4日(日)	↑ パーソナル レッスン ↓		最初の第一歩 正しいグリップと目標設定	ゴルフとは？ 目標を決めよう
2	10月5日(月)～10月11日(日)			身体の正しい使い方 スイングを覚えよう	身体の正しい使い方 スイングを覚えよう
3	10月12日(月)～10月18日(日)		パター戦	構え方の手順 毎回同じアドレス	構え方の手順 アドレスの取り方
4	10月19日(月)～10月25日(日)			フォームの確認・ボールの方向チェック スイングチェックと弾道チェック	ナイススイングでナイスショット スイングチェックをしよう
5	10月26日(月)～11月1日(日)		アプローチ戦	カップに寄せる練習 アプローチ	カップに寄せる アプローチ練習
6	11月2日(月)～11月8日(日)			パターの練習 パターに大切なこと	パターで大切なこと パター練習
7	11月9日(月)～11月15日(日)			テンポとリズムがタイミングを生みます テンポ・リズム・タイミング	テンポとリズムとタイミング リズムよく打とう
8	11月16日(月)～11月22日(日)			クラブによって立つ位置が変わる クラブ別のアドレス	色んなクラブを打ってみよう クラブ別のアドレス
9	11月23日(日)～11月29日(日)		ニアピン	苦手なクラブを克服しよう 色んなクラブを打つ	打てないクラブを練習しよう 苦手をなくそう！
10	11月30日(月)～12月6日(日)			バランス良く打とう スイングしながら体幹トレーニング	バランスディスクにのってみよう バランスよく打てるかな？
11	12月7日(月)～12月13日(日)			フォームの確認・ボールの方向チェック スイングチェックと弾道チェック	自分のスイングを見てみよう かっこよく打てるかな？
12	12月14日(月)～12月20日(日)		ドラコン	バンカー練習 エクスプロージョンショット	砂場から打つ練習 バンカーショット
13	12月21日(月)～12月27日(日)		ラウンド練習	ラウンド練習 楽しくラウンドしましょう	ラウンド練習をしよう！ 楽しくラウンドしてみよう

◇レッスンに於ける優先順位を安全・安心・公平・楽しく上達と考えています。

◇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。

◇ベーシッククラスは基本的にパーソナルの形でレッスン内容を進めさせていただきます。一部ミニイベントの形で行う時間もございます。