

2021年 第1期 テニススクール クラス別カリキュラム一覧表

2021年1月4日(月)～2021年3月28日(日) 12週12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	1/4(月)～1/10(日)		ストローク (基本の確認)	ストローク (球種の確認)	コミュニケーションラリー	コミュニケーションラリー
2	1/11(月)～1/17(日)	*初級クラスへの入門編			ストローク 雁行陣×雁行陣 (後衛の戦術)	ストローク・ボレー 雁行陣×雁行陣 (雁行陣の戦術)
3	1/18(月)～1/24(日)	基本6ストロークの打ち方	ボレー (基本の確認)	ボレー (コースの打ち分け)		
4	1/25(月)～1/31(日)	1. フォアハンドストローク	雁行陣×雁行陣 (ポジションの確認)	雁行陣×雁行陣 (ポジションの確認)	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)
5	2/1(月)～2/7(日)	2. バックハンドストローク	サーブ・リターン	サーブ・リターン		
6	2/8(月)～2/14(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	2/15(月)～2/21(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	2/22(月)～2/28(日)	5. スマッシュ	ストローク 雁行陣×雁行陣 (後衛の戦術)	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	3/1(月)～3/7(日)	6. サービス				ボレー 平行陣×雁行陣 (リターンダッシュ)
10	3/8(月)～3/14(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 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)	ボレー 平行陣×平行陣
11	3/15(月)～3/21(日)	↓				ストローク・ボレー 2バック×2アップ
12	3/22(月)～3/28(日)	初級クラスへ	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

2021年 第1期 ジュニアスクール クラス別カリキュラム一覧表

2021年1月4日（月）～2021年3月28日（日） 12週 12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	1/4(月)～1/10(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	1/11(月)～1/17(日)	フットワークの確認								
3	1/18(月)～1/24(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	1/25(月)～1/31(日)									
5	2/1(月)～2/7(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 (基本編)	ボレー スマッシュ (応用編)
6	2/8(月)～2/14(日)								ボレー スマッシュ (応用編)	
7	2/15(月)～2/21(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 & リターン	サーブ & リターン
8	2/22(月)～2/28(日)									
9	3/1(月)～3/7(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 (基本編)	シングルス練習 (戦術の確認)
10	3/8(月)～3/14(日)								シングルス練習 (応用編)	
11	3/15(月)～3/21(日)	ゲームにチャレンジ	ゲーム練習	ゲーム練習	ゲーム練習	ゲーム練習	ゲーム練習	ゲーム練習	ゲーム練習	ゲーム練習
12	3/22(月)～3/28(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
ラストティ寝屋川 テニス&ゴルフスクール

2021年 第1期 ゴルフスクール カリキュラム一覧表

2021年1月4日(月)～2021年3月28日(日) 12週12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) メインテーマ	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)
		パーソナル レッスン		
	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
	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
	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
	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
	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
	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
	クラブによって立つ位置が変わる クラブ別のアドレス			色々なクラブを打ってみよう クラブ別のアドレス
	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？
	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？
	バンカー練習 エクスペディションショット			砂場から打つ練習 バンカーショット
	ラウンド練習 楽しくラウンドしましょう			ラウンド練習 楽しくラウンドしましょう

◇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。