

2021年 第2期 テニススクール クラス別カリキュラム一覧表

2021年3月29日(月)～2021年6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	3/29(月)～4/4(日)		ストローク (基本の確認)	ストローク (トップスピンの)	ストローク (球種・コースの打ち分け)	ストローク (球種・コースの打ち分け)
2	4/5(月)～4/11(日)	*初級クラスへの入門編	ストローク (球種・コントロール)	ストローク (スライス)	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)
3	4/12(月)～4/18(日)	基本6ストロークの打ち方	ボレー (基本の確認)	ボレー・スマッシュ (スライスタッチ)	サーブ・リターン	サーブ・リターン
4	4/19(月)～4/25(日)	1. フォアハンドストローク	ボレー・スマッシュ (球種・コントロール)	雁行陣×雁行陣 (前衛・後衛の戦術)	雁行陣×雁行陣 (前衛・後衛の戦術)	雁行陣×雁行陣 (前衛・後衛の戦術)
5	4/26(月)～5/2(日)	2. バックハンドストローク	雁行陣×雁行陣 (動きの確認)			
6	5/3(月)～5/9(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	5/10(月)～5/16(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	5/17(月)～5/23(日)	5. スマッシュ	雁行陣×雁行陣 (後衛の役割)	雁行陣×平行陣 (雁行陣の戦術)	雁行陣×平行陣 (雁行陣の戦術)	雁行陣×平行陣 (雁行陣の戦術)
9	5/24(月)～5/30(日)	6. サービス				
10	5/31(月)～6/6(日)	基本6ストロークをマスター	雁行陣×雁行陣 (前衛の役割)	平行陣×雁行陣 (平行陣の戦術)	アプローチ 平行陣×雁行陣 (平行陣の戦術)	サービスダッシュ 平行陣×雁行陣 (平行陣の戦術)
11	6/7(月)～6/13(日)	↓				リターンダッシュ 平行陣×雁行陣 (平行陣の戦術)
12	6/14(月)～6/20(日)	初級クラスへ	サーブ・リターン	サーブ・リターン	フリーフォーメーション	フリーフォーメーション
13	6/21(月)～6/27(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

2021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

2021年3月29日(月)～2021年6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	3/29(月)～4/4(日)	基本6ストロークの打ち方	基本6ストロークの打ち方	ストローク (強・弱)	基本6ストロークの打ち方	ストローク (強・弱)	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 種の打ち分け	ストローク (球種 の打ち分け)
2	4/5(月)～4/11(日)									
3	4/12(月)～4/18(日)	1.フォアハンドストローク	1.フォアハンドストローク	ストローク (フットワーク)	1.フォアハンドストローク	ストローク (フットワーク)	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	4/19(月)～4/25(日)									
5	4/26(月)～5/2(日)	3.フォアボレー	3.フォアボレー	ストローク (応用編)	3.フォアボレー	ストローク (応用編)	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	5/3(月)～5/9(日)								ボレー スマッシュ (応用編)	
7	5/10(月)～5/16(日)	4.バックボレー	4.バックボレー	ボレー	4.バックボレー	ボレー	スマッシュ	スマッシュ	サービス & リターン	& サービス ターン リ
8	5/17(月)～5/23(日)									
9	5/24(月)～5/30(日)	6.サービス	6.サービス	ダブルス練習	6.サービス	ダブルス練習	サービス	サービス	シングルス練習 (基本編)	シングルス練習 (戦術の確認)
10	5/31(月)～6/6(日)								シングルス練習 (応用編)	
11	6/7(月)～6/13(日)	基本6ストロークの 習得を目指します	基本6ストロークの 習得を目指します	ゲーム練習	基本6ストロークの 習得を目指します	ゲーム練習	ゲーム練習	ゲーム練習	ダブルス練習	ダブルス練習
12	6/14(月)～6/20(日)	テニスに必要な動きの練習も 行います							ゲーム練習	ゲーム練習
13	6/21(月)～6/27(日)	取る、投げる、打つ などの運動に必要な能力 を確認します。								

◇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

ラストイ寝屋川 テニス&ゴルフスクール

2021年 第2期 ゴルフスクール カリキュラム一覧表

2021年3月29日(月)～2021年6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		
1	3月29日(月)～4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	4月5日(月)～4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	4月12日(月)～4月18日(日)		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	4月19日(月)～4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	4月26日(月)～5月2日(日)		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	5月3日(月)～5月9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	5月10日(月)～5月16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	5月17日(月)～5月23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	5月24日(日)～5月30日(日)		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	5月31日(月)～6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	6月7日(月)～6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	6月14日(月)～6月20日(日)		バンカー練習 エキスポーションショット	砂場から打つ練習 バンカーショット
13	6月21日(月)～6月27日(日)		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。

(公社)日本プロゴルフ協会公認ゴルフスクール
ラスティ寝屋川テニス&ゴルフスクール