

# 2021年 第3期 テニススクール クラス別カリキュラム一覧表

2021年7月6日(火)～2021年9月27日(月) 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

ナイスショットで  
みんなパチ

週	期間	はじめて	初級	初中級	中級	中上級
1	7/6(火)～7/12(月)		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
2	7/13(火)～7/19(月)	*初級クラスへの入門編	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 (球種の打ち分け)	雁行陣×雁行陣 (前衛・後衛の戦術)
3	7/20(火)～7/26(月)	基本6ストロークの打ち方	ポレー (基本の確認)	ストローク (スライス)	ストローク (コースの打ち分け)	
4	7/27(火)～8/2(月)	1. フォアハンドストローク	サーブ・リターン	ポレー・スマッシュ (スライスタッチ)	ポレー・スマッシュ (コースの打ち分け)	雁行陣×平行陣 (雁行陣の戦術)
5	8/3(火)～8/9(月)	2. バックハンドストローク	雁行陣×雁行陣 (ポジションと動きの確認)			
6	8/10(火)～8/16(月)	3. フォアポレー	サーブ・リターン	サーブ・リターン	サーブ・リターン	サーブ・リターン
7	8/17(火)～8/23(月)	4. バックポレー	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	8/24(火)～8/30(月)	5. スマッシュ	雁行陣×雁行陣 (応用編)	雁行陣×平行陣 (雁行陣の戦術)	雁行陣×平行陣 (雁行陣の戦術)	サービスダッシュ 平行陣×雁行陣
9	8/31(火)～9/6(月)	6. サービス				リターンダッシュ 平行陣×雁行陣
10	9/7(火)～9/13(月)	基本6ストロークをマスター	サーブ・リターン 雁行陣×雁行陣	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)	平行陣×平行陣
11	9/14(火)～9/20(月)	↓				サーブからダブルス形式
12	9/21(火)～9/27(月)	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3期 ジュニアスクール クラス別カリキュラム一覧表

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

◇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3期 ゴルフスクール カリキュラム一覧表

2021年7月6日(火)～2021年9月27日(月) 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 榎 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	7月6日(火)～7月12日(月)	↑  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	7月13日(火)～7月19日(月)		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	7月20日(火)～7月26日(月)		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	7月27日(火)～8月2日(月)		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	8月3日(火)～8月9日(月)		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	8月10日(火)～8月16日(月)		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	8月17日(火)～8月23日(月)		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	8月24日(火)～8月30日(月)		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
9	8月31日(火)～9月6日(月)		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?
10	9月7日(火)～9月13日(月)		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?
11	9月14日(火)～9月20日(月)		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
12	9月21日(火)～9月27日(月)		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。