

2021年 第4期 テニススクール クラス別カリキュラム一覧表

2021年9月28日(火)～2021年12月27日(月) 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(火)～10/4(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	10/5(火)～10/11(月)	*初級クラスへの入門編	ストローク (フットワーク)	ストローク (回転)	ストローク 雁行陣×雁行陣 (後衛の攻守)	雁行陣×雁行陣 (前衛・後衛の戦術)
3	10/12(火)～10/18(月)	基本6ストロークの打ち方	ストローク (コントロール)	雁行陣×雁行陣	ポレー 雁行陣×雁行陣 (前衛の攻守)	
4	10/19(火)～10/25(月)	1. フォアハンドストローク	ポレー (ポレーの基本)	ポレー (スライスタッチ)	ストローク 雁行陣×平行陣 (後衛の攻守)	雁行陣×平行陣 (雁行陣の戦術)
5	10/26(火)～11/1(月)	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 (スライスサーブ)	ポレー 雁行陣×平行陣 (前衛の攻守)	
6	11/2(火)～11/8(月)	3. フォアポレー	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
7	11/9(火)～11/15(月)	4. バックポレー	ストローク (トップスピン)	ストローク (平行陣に対するストローク)	ポレー (平行陣に必要なポレー)	アプローチから平行陣 平行陣×雁行陣
8	11/16(火)～11/22(月)	5. スマッシュ	ポレー (スライスタッチ)	雁行陣×平行陣 (雁行陣の戦術)	平行陣×雁行陣 (平行陣側の守り)	サーブスダッシュ 平行陣×雁行陣
9	11/23(火)～11/29(月)	6. サービス			平行陣×雁行陣 (平行陣側の攻め)	リターンダッシュ 平行陣×雁行陣
10	11/30(火)～12/6(月)	基本6ストロークをマスター	サーブ・リターン (スライスサーブ)	ポレー (平行陣に必要なポレー)	リターンダッシュ 平行陣×雁行陣	平行陣×平行陣
11	12/7(火)～12/13(月)	↓	サーブからダブルス形式	平行陣×雁行陣 (平行陣側の守り)		2バック×2アップ
12	12/14(火)～12/20(月)			平行陣×雁行陣 (平行陣側の攻め)	平行陣×平行陣	フリーフォーメーション
13	12/21(火)～12/27(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4期 ジュニアスクール クラス別カリキュラム一覧表

2021年9月28日(火)～2021年12月27日(月) 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(火)～10/4(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	10/5(火)～10/11(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	10/12(火)～10/18(月)	2.バックハンドストローク	1.フォアハンドストローク	ストローク (応用編)	1.フォアハンドストローク	ストローク (応用編)	ポレー	ポレー	ポレー スマッシュ (基本編)	ポレー スマッシュ (応用編)
4	10/19(火)～10/25(月)	3.フォアポレー							2.バックハンドストローク	
5	10/26(火)～11/1(月)	4.バックポレー	3.フォアポレー	ポレー	4.バックポレー	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
6	11/2(火)～11/8(月)	5.スマッシュ							4.バックポレー	
7	11/9(火)～11/15(月)	6.サービス	5.スマッシュ	サービス	6.サービス	サービス	サービス	サービス	シングルス練習	シングルス練習
8	11/16(火)～11/22(月)	基本6ストロークの 習得を目指します							6.サービス	6.サービス
9	11/23(火)～11/29(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	ダブルス練習	基本6ストロークの 習得を目指します	ダブルス練習	ダブルス練習	ダブルス練習	ダブルス練習	ダブルス練習
10	11/30(火)～12/6(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。							ゲーム練習	ゲーム練習
11	12/7(火)～12/13(月)									
12	12/14(火)～12/20(月)									
13	12/21(火)～12/27(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4期 ゴルフスクール カリキュラム一覧表

2021年9月28日(火)～2021年12月27日(月) 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) 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)
1	9月28日(火)～10月4日(月)	↑	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(火)～10月11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	10月12日(火)～10月18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	10月19日(火)～10月25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	10月26日(火)～11月1日(月)	パーソナル レッスン	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(火)～11月8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	11月9日(火)～11月15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	11月16日(火)～11月22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(火)～11月29日(月)		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(火)～12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？
11	12月7日(火)～12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？
12	12月14日(火)～12月20日(月)		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	12月21日(火)～12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	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。