



2022年 第1期 テニススクール クラス別カリキュラム一覧表

2022年1月4日(火)～2022年3月28日(月) 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(火)～1/10(月)	*初級クラスへの入門編 基本6ストロークの打ち方 1. フォアハンドストローク 2. バックハンドストローク 3. フォアボレー 4. バックボレー 5. スマッシュ 6. サービス 基本6ストロークをマスター  初級クラスへ	ストローク (フットワーク)	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	1/11(火)～1/17(月)		ストローク (コントロール)	ストローク (トップスピン)	ストローク 雁行陣×雁行陣 (後衛の役割)	雁行陣×雁行陣 (前衛・後衛の戦術)	
3	1/18(火)～1/24(月)		ボレー (ボレーの基本)	ストローク (攻守) 雁行陣×雁行陣 (後衛の戦術)	ストローク 雁行陣×雁行陣 (ストレート展開)		
4	1/25(火)～1/31(月)		1. フォアハンドストローク	サーブ・リターン	ボレー (スライスタッチ) 雁行陣×雁行陣 (前衛の戦術)	ボレー 雁行陣×雁行陣 (前衛の役割)	雁行陣×平行陣 (後衛の戦術)
5	2/1(火)～2/7(月)		2. バックハンドストローク	ストローク (スタンス)	ストローク (コースの打ち分け) 雁行陣×雁行陣 (ストレート展開)	ストローク 雁行陣×平行陣 (後衛の戦術)	雁行陣×平行陣 (前衛の戦術)
6	2/8(火)～2/14(月)		3. フォアボレー	ボレー (高い・低い)			ボレー 平行陣×雁行陣 (ポジショニング・役割)
7	2/15(火)～2/21(月)		4. バックボレー	雁行陣×雁行陣 (前衛の動き)	ボレー (攻守)	ミニプライベート	
8	2/22(火)～2/28(月)		5. スマッシュ	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
9	3/1(火)～3/7(月)		6. サービス		ストローク (平行陣に対するストローク)	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
10	3/8(火)～3/14(月)		基本6ストロークをマスター	雁行陣×雁行陣 (ストレート展開)	ストローク (コースの打ち分け) 雁行陣×平行陣	フリーフォーメーション	フリーフォーメーション
11	3/15(火)～3/21(月)						
12	3/22(火)～3/28(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
ラストィ寝屋川 テニス&ゴルフスクール

2022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

2022年1月4日（火）～2022年3月28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	1/4(火)～1/10(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		基本6ストロークの打ち方					
2	1/11(火)～1/17(月)	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 (2種類の回転)	ストローク (2種類の回転)	ストローク (球種の打ち分け)	ストローク (球種の打ち分け)
3	1/18(火)～1/24(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		2.バックハンドストローク					
4	1/25(火)～1/31(月)	3.フォアボレー	3.フォアボレー	ストローク (強・弱)	3.フォアボレー	ストローク (強・弱)	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 (コースの打ち分け)	ストローク (コースの打ち分け)
5	2/1(火)～2/7(月)	4.バックボレー	4.バックボレー		4.バックボレー				ボレー スマッシュ (基本編)	
6	2/8(火)～2/14(月)	5.スマッシュ	5.スマッシュ	ストローク (応用編)	5.スマッシュ	ストローク (応用編)	ボレー	ボレー	ボレー スマッシュ (応用編)	ボレー スマッシュ (応用編)
7	2/15(火)～2/21(月)	6.サービス	6.サービス		6.サービス					
8	2/22(火)～2/28(月)			ボレー		ボレー				
9	3/1(火)～3/7(月)	基本6ストロークの 習得を目指します		スマッシュ		スマッシュ	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
10	3/8(火)～3/14(月)		基本6ストロークの 習得を目指します		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
11	3/15(火)～3/21(月)	テニスに必要な動きの練習も行います							ダブルス練習	ダブルス練習
12	3/22(火)～3/28(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	ゲーム練習	ゲーム練習	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
ラストイ寝屋川 テニス&ゴルフスクール

2022年 第1期 ゴルフスクール カリキュラム一覧表

2022年1月4日(火)～2022年3月28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 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	1月4日(火)～1月10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	1月11日(火)～1月17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	1月18日(火)～1月24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	1月25日(火)～1月31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	2月1日(火)～2月7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	2月8日(火)～2月14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	2月15日(火)～2月21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	2月22日(火)～2月28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
10	3月1日(火)～3月7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	3月8日(火)～3月14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	3月15日(火)～3月21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
13	3月22日(火)～3月28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。一部ミニイベントの形で行う時間もございます。