



2022年 第2期 テニススクール クラス別カリキュラム一覧表

2022年3月29日(火)～2022年6月28日(火) 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	
		基本6ストロークを習得	ダブルスの基本の動きを習得	平行陣に必要なボレーを習得	各陣形のポジショニングを習得	各陣形の配球・セオリーを習得	
1	3/29(火)～4/4(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 (強・弱)	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	4/5(火)～4/11(月)		*初級クラスへの入門編	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 スピンとスライスで 深さのコントロール	ストローク 攻めのバリエーション
3	4/12(火)～4/18(月)		基本6ストロークの打ち方	ボレー (基本)	ストローク (スライス)	ストローク ロブを駆使した展開	ボレー ポーチでコースの打ち分け
4	4/19(火)～4/25(月)		1. フォアハンドストローク	ボレー (コントロール)	ボレー パンチボレーとプッシュボレー	ボレー 積極的にポーチへ	ストローク ロブを駆使した展開
5	4/26(火)～5/2(月)		2. バックハンドストローク	サーブ・リターン	低いボレー ローボレーとハーフボレー	スピンとスライスで 足元へ沈める 雁行陣×平行陣	色々な種類のボレー サイドカット・ボディカット 雁行陣×平行陣
6	5/4(水)～5/10(火)		3. フォアボレー	ミニプライベート	高いボレー ハイボレー(攻め) ハイボレーカット	色々な種類のボレー サイドカット・ボディカット 雁行陣×平行陣	ボレー アングルやロブを使って攻める
7	5/11(水)～5/17(火)		4. バックボレー	ストローク (深いボール・短いボール) 雁行陣×雁行陣	ストローク コースの打ち分け (左右高低) 雁行陣×平行陣	ボレー スライス系で深さのコントロール	アプローチショット スピン・スライスを使って前へ 平行陣×雁行陣
8	5/18(水)～5/24(火)		5. スマッシュ		雁行陣×平行陣	ボレー アングルやロブを使って攻める	アプローチショット アングルやロブを使って前へ 平行陣×雁行陣
9	5/25(水)～5/31(火)		6. サービス	ボレー (ポーチボレー) 雁行陣・雁行陣	ミニプライベート	ミニプライベート	ミニプライベート
10	6/1(水)～6/7(火)		基本6ストロークをマスター		平行陣にチャレンジ (ポジション・役割)	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
11	6/8(水)～6/14(火)						
12	6/15(水)～6/21(火)			サーブ・リターンから ダブルス形式	フリーフォーメーション	フリーフォーメーション	
13	6/22(水)～6/28(火)		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。

2022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

2022年3月29日(火)～2022年6月28日(火) 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(火)～4/4(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		基本6ストロークの打ち方					
2	4/5(火)～4/11(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 種の打ち分け	ストローク (球種の打ち分け)
3	4/12(火)～4/18(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	4/19(火)～4/25(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	4/26(火)～5/2(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)	ボレー スマッシュ (応用編)
6	5/4(水)～5/10(火)	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)	ストローク (応用編)	ストローク (応用編)	ボレー スマッシュ (応用編)	
7	5/11(水)～5/17(火)	6.サービス	6.サービス		6.サービス				サービス & リターン	サービス & ターン
8	5/18(水)～5/24(火)			ボレー		ボレー	ボレー	ボレー		
9	5/25(水)～5/31(火)	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		シングルス練習
10	6/1(水)～6/7(火)								シングルス練習	シングルス練習
11	6/8(水)～6/14(火)	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	サービス	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	ダブルス練習	ダブルス練習
12	6/15(水)～6/21(火)									
13	6/22(水)～6/28(火)	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2期 ゴルフスクール カリキュラム一覧表

2022年3月29日(火)～2022年6月28日(火) 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 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	3月29日(火)～4月4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	4月5日(火)～4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	4月12日(火)～4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	4月19日(火)～4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	4月26日(火)～5月2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	5月4日(水)～5月10日(火)		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11日(水)～5月17日(火)		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18日(水)～5月24日(火)		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25日(水)～5月31日(火)		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	6月1日(水)～6月7日(火)		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8日(水)～6月14日(火)		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15日(水)～6月21日(火)		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	6月22日(水)～6月28日(火)		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。