


# 2022年 第3期 テニススクール クラス別カリキュラム一覧表

2022年6月29日(水)～2022年9月27日(火) 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	
		基本6ストロークを習得	ダブルスの基本の動きを習得	雁行陣から平行陣へ	各陣形の動き方・配球を習得	各陣形の動き方・セオリーを習得	
1	6/29(水)～7/5(火)	*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	7/6(水)～7/12(火)		*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 色々球種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を増やす
3	7/13(水)～7/19(火)		基本6ストロークの打ち方	ボレー (コントロール)	アプローチショット	ストローク ロブを使い相手の陣形を崩す	ストローク ロブを使い相手の陣形を崩す
4	7/20(水)～7/26(火)		1. フォアハンドストローク	ボレー (色々な高さ)	平行陣に必要なボレー	ボレー 積極的にボーチへ 雁行陣×雁行陣	ボレー ボーチボレーでコースの打ち分け 雁行陣×雁行陣
5	7/27(水)～8/2(火)		2. バックハンドストローク	ロブ・スマッシュ	ストローク コースの打ち分け 雁行陣×平行陣	ストローク スピン・スライスで足元へ沈める 雁行陣×平行陣	ストローク スピン・スライスで立体的に攻める 雁行陣×平行陣
6	8/3(水)～8/9(火)		3. フォアボレー	サーブ・リターン	平行陣×雁行陣 ポジション・役割	ボレー スライス系で深さのコントロール 平行陣×雁行陣	ボレー アングル・ロブを使って攻める 平行陣×雁行陣
7	8/10(水)～8/23(火) ※11日～17日の期間は夏季休講		4. バックボレー	ミニプライベート	平行陣×雁行陣 ポイントの取り方	色々な種類のボレー ローボレー・ハーフボレー 平行陣×雁行陣	色々な種類のボレー ローボレー・ハーフボレー 平行陣×雁行陣
8	8/24(水)～8/30(火)		5. スマッシュ	サーブ・リターンから ダブルス形式 (ポジショニング)	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	8/31(水)～9/6(火)		6. サービス		サーブ・リターン	アプローチショットから ダブルス形式	サーブ・リターンから ダブルス形式
10	9/7(水)～9/13(火)		基本6ストロークをマスター	ストレートロブから ダブルス形式 (ストレート展開)	雁行陣から平行陣へ		
11	9/14(水)～9/20(火)					ゲーム大会	ゲーム大会
12	9/21(水)～9/27(火)		初級クラスへ	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

# 2022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

2022年6月29日(水)～2022年9月27日(火) 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・5	J6	J7	J8	ソフト1	ソフト2	ソフト3
1	6/29(水)～7/5(火)	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	基本6ストロークの打ち方	ストローク(球種の打ち分け)
2	7/6(水)～7/12(火)	1.フォアハンドストローク	ストローク(コースの打ち分け)	1.フォアハンドストローク	ストローク(コースの打ち分け)	ストローク(回転のかけ方)	ストローク(トップスピン)	ストローク(スピン・スライス)	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(コースの打ち分け)
3	7/13(水)～7/19(火)	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	2.バックハンドストローク	前衛の基礎
4	7/20(水)～7/26(火)	3.フォアボレー	ストローク(フットワーク)	3.フォアボレー	ストローク(フットワーク)	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)	3.フォアボレー	3.フォアボレー	前衛の応用
5	7/27(水)～8/2(火)	4.バックボレー		4.バックボレー			ボレー(基本の打ち方)		4.バックボレー	4.バックボレー	サーブ&リターン
6	8/3(水)～8/9(火)	5.スマッシュ	ストローク(ラリー練習)	5.スマッシュ	ストローク(ラリー練習)	ボレー(基本の打ち方)	スマッシュ(基本の打ち方)	ボレー&スマッシュ	5.スマッシュ	5.スマッシュ	正クロス展開
7	8/10(水)～8/23(火) ※11日～17日の期間は夏季休講	6.サーブ		6.サーブ			サーブ(各球種の打ち方の確認)		6.サーブ	6.サーブ	逆クロス展開
8	8/24(水)～8/30(火)		ボレー&スマッシュ		ボレー&スマッシュ	サーブ(基本の打ち方)		サーブ&リターン			右ストレート展開
9	8/31(水)～9/6(火)	基本6ストロークの習得を目指します									左ストレート展開
10	9/7(水)～9/13(火)		サーブ	基本6ストロークの習得を目指します	サーブ	ラリー練習	シングルス練習	シングルス練習	基本6ストロークの習得を目指します		
11	9/14(水)～9/20(火)	テニスに必要な動きの練習も行います								ダブルスの基本戦術	ダブルス練習
12	9/21(水)～9/27(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  
ラスティ寝屋川 テニス&ゴルフスクール

# 2022年 第3期 ゴルフスクール カリキュラム一覧表

2022年6月29日(水)～2022年9月27日(火) 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	6月29日(水)～7月5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	7月6日(水)～7月12日(火)		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13日(水)～7月19日(火)		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20日(水)～7月26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	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	7月27日(水)～8月2日(火)	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	8月3日(水)～8月9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	8月10日(水)～8月23日(火) ※11日～17日の期間は夏季休講		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(水)～8月30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(水)～9月6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？
10	9月7日(水)～9月13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？
11	9月14日(水)～9月20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
12	9月21日(水)～9月27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。

(公社)日本プロゴルフ協会公認ゴルフスクール

ラストイヌ屋川テニス&ゴルフスクール