


2022年 第4期スクールクラス別カリキュラム一覧表

令和4年9月28日(水)～令和4年12月27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	はじめて	F (初級)	M (中級)	S (中上級)	T (上級)
1	9/28 (水) ~10/4 (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	ストロークの基本 -プレス&キックターン-	リクエストラリー	リクエストラリー	リクエストラリー
2	10/5 (水) ~10/11 (火)		ストロークの基本 -フットワーク-	ストローク -高い打点-	ストローク -緩急に対するの対応-	ストロークで攻める
3	10/12 (水) ~10/18 (火)		ラリーを楽しもう -準備が大事-	ストローク -高低に対するの対応-	雁行陣対雁行陣	雁行陣対雁行陣からの展開
4	10/19 (水) ~10/25 (火)		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
5	10/26 (水) ~11/1 (火)		ボレーの基本 -ミドルボレー-	ボレー -ハーフボレー-	ボレー -ハーフボレー-	ボレー 対応力UP -低い打点-
6	11/2 (水) ~11/8 (火)		ボレーの基本 -ローボレー-	ネットプレー -低い打点への対処-	ネットプレー ロブに対するの対応	ネットプレー オーバーヘッドの処理
7	11/9 (水) ~11/15 (火)		ボレーの基本 -ハイボレー-	ネットプレー -ハイボレー/スマッシュ-	平行陣対雁行陣	平行陣対雁行陣
8	11/16 (水) ~11/22 (火)		スマッシュの基本 -打点に入る-	アプローチからの ネットプレー	ロングボレーからの ネットプレー	ロブボレーからの ネットプレー
9	11/23 (水) ~11/29 (火)		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
10	11/30 (水) ~12/6 (火)		ゲーム形式 -雁行陣クロス-	サーブからの展開 -ネットダッシュ-	レシーブダッシュ	サービスダッシュ
11	12/7 (水) ~12/13 (火)		ゲーム形式 -雁行陣ストレート-	サーブからの展開	サーブからの展開	サーブからの展開
12	12/14 (水) ~12/20 (火)		ゲームにトライ	フリーフォーメーション	フリーフォーメーション	フリーフォーメーション
13	12/21 (水) ~12/27 (火)	ゲーム大会	ゲーム大会	ゲーム大会	ゲーム大会	

◇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。

◇スクールコンセプト 安全・安心・公平・楽しく上達

(社) 日本プロテニス協会オフィシャルスクール

神足テニスクラブ