

2023年 第1期スクールクラス別カリキュラム一覧表

令和5年1月4日（水）～令和5年3月28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	はじめて	F（初級）	M（中級）	S（中上級）	T（上級）
1	1/4（水）～1/10（火）	*初級クラスへの入門編	ストロークの基本 -スプリットステップ-	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	1/11（水）～1/17（火）	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	ストロークの基本 -フットワーク-	対雁行陣ストローク -高い打点-	対雁行陣ストローク -ドロップショット-	対雁行陣ストローク -攻守の切り替え-
3	1/18（水）～1/24（火）		ラリーを楽しもう -ニュートラル-	対平行陣ストローク -ネットより下で-	対平行陣ストローク -高低への対応-	対平行陣ストローク -Stで仕掛ける-
4	1/25（水）～1/31（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	2/1（水）～2/7（火）		ボレー -ロー/ハイボレー--	つなぎのボレー -ロー/ハイボレー--	対雁行陣のボレー -ドロップボレー--	対雁行陣のボレー -攻守の切り替え-
6	2/8（水）～2/14（火）		スマッシュ -打点-	攻撃のネットプレー ハイボレー・スマッシュ	対雁行陣ボレー -高低への対応-	対雁行陣ボレー -Voで仕掛ける-
7	2/15（水）～2/21（火）		ゲーム形式 -雁行陣クロス-	雁行陣 vs 平行陣 -1stボレー--	雁行陣 vs 平行陣 -1stボレー--	雁行陣 vs 平行陣 -1stボレー--
8	2/22（水）～2/28（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	
9	3/1（水）～3/7（火）	基本6ストロークをマスター	ゲーム形式 -雁行陣ストレート-	アプローチダッシュ	レシーブダッシュ	レシーブからの展開
10	3/8（水）～3/14（火）	↓	サーブからのラリー	サーブからの展開	サーブダッシュ	サーブからの展開
11	3/15（水）～3/21（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
12	3/22（水）～3/28（火）		初級クラスへ	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