

2024年 第1期スクールクラス別カリキュラム一覧表

令和6年1月5日（金）～令和6年3月28日（木） 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（初心者）	F（初級）	M（中級）	S（中上級）	T（上級）	ストロークM（中級）	ストロークS（中上級）
1	1/5（金）～1/11（木）	*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	リクエストラリー	初打ちテニス	初打ちテニス	トップスピン	トップスピン
2	1/12（金）～1/18（木）		ボレーの基本	ストローク （ライジングショット）	ストローク （フットワーク）	ボレー （薄い当たり）	スライス	スライス
3	1/19（金）～1/25（木）		雁行陣にチャレンジ	ボレー （攻め・守り）	ボレー （戻る&詰める）	ストローク （ライジング守り）	ダブルス形式① （雁行陣 対 雁行陣）	ダブルス形式① （雁行陣 対 雁行陣）
4	1/26（金）～2/1（木）		ストローク （コースの打ち分け）	ミニプライベート	ミニプライベート	ミニプライベート	攻め （クロス・ストレート）	チャンスボール
5	2/2（金）～2/8（木）		ボレー （コースの打ち分け）	フリーフォーメーション	ストローク （前後）	スマッシュ （ジャンピング）	高い打点のストローク	ドライブボレー
6	2/9（金）～2/15（木）		ミニプライベート	リクエストラリー	ネットプレー （空間を支配）	リターン	ダブルス形式② （平行陣への攻め）	ダブルス形式② （平行陣への攻め）
7	2/16（金）～2/22（木）		平行陣にチャレンジ	雁行陣の基本	アプローチショット	サービスダッシュ	リターン （ファースト・セカンド）	リターン （ファースト・セカンド）
8	2/23（金）～2/29（木）		スマッシュの基本	平行陣の基本	ミニプライベート	ミニプライベート	リクエストラリー	リクエストラリー
9	3/1（金）～3/7（木）		リクエストラリー	ミニプライベート	ポーチボレー	ストローク （打ち込みます）	ダブルス形式③ （ツーバック 対 雁行陣）	ダブルス形式③ （ツーバック 対 雁行陣）
10	3/8（金）～3/14（木）		サーブ・リターンの 基本	サーブ・リターンから ダブルス形式	リターン練習	ボレー （クロスアップ）	ミニプライベート	ミニプライベート
11	3/15（金）～3/21（木）		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	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（金）～3/28（木）		ゲーム	ゲーム	ゲーム	ゲーム	ゲーム	ゲーム

◇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
 コープこうべ協同学苑テニススクール