２０２４年　第２期スクールクラス別カリキュラム一覧表

令和６年３月２９日（金）～令和６年６月２８日（木）　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（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	3/ 29（金）～４ /4（木）		楽しくラリー	リクエストラリー	ストローク （オープンスタンス）	ストローク （コースを隠す＆騙す）	リクエストラリー	トップスピンの メリット
2	4/5（金）～4/11（木）	＊初級クラスへの入門編	ストローク 身体の使い方	ストローク （攻め・守り）	ボレー （安定を目指す）	ボレー （ハーフボレー＆スマッシュ）	ストロークの多様化	スライスを使う場面
3	4/12(金）～４ /18(木)	基本６ストロークの打ち方	ボレー 身体の使い方	ボレー （コースの打ち分け）	雁行VS雁行 （縦展開）	リターン （クロスリターン）	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	4/19(金）～4/25(木)	１．フォアハンドストローク	ミニプライベート	ミニプライベート	ミニプライベート	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	4/26（金）～5/2（木）	２．バックハンドストローク	雁行陣にチャレンジ	フリーフォーメーション	ストローク （クローズドスタンス）	ストロークの当たり （厚い＆薄い）	攻め （クロス・ストレート）	攻め （クロス・ストレート）
6	5/4（土）～5/10（金）	３．フォアボレー	平行陣にチャレンジ	リクエストラリー	ボレー （攻め）	ボレー （ポーチボレー）	守り （クロス・ストレート）	守り （クロス・ストレート）
7	5/11（土）～5/17（金）	４．バックボレー	フリーフォーメーション	雁行陣の基本	雁行VS平行	アプローチショット （深く＆短く）	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）
8	5/18（土）～5/24（金）	５．スマッシュ	リクエストラリー	平行陣の基本	ストローク （足元を狙う）	ストローク （スタンス）	リターンの バリエーションを 増やしましょう	リターンの バリエーションを 増やしましょう
9	5/25(土）～5/31(金)	６．サービス	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	リクエストラリー	リクエストラリー
10	6/1(土）～6/7(金)	基本６ストロークをマスター	スマッシュ 身体の使い方	スマッシュ	ボレー （空間を守る）	ボレー （平行前衛４カット）	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）
11	6/8（土）～6/14（金）	↓	サーブ・リターンの 基本	サービス＆リターン	サービス・リターン	リターン （逆クロスリターン）	ミニプライベート	ミニプライベート
12	6/15（土）～6/21（金）		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
13	6/22（土）～6/28（金）	初級クラスへ	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