

# 2025年 第4期スクールクラス別カリキュラム一覧表

令和7年9月28日(日)～令和7年12月27日(土) 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	9/28(日)～10/4(土)		ストローク・ボレー 基本①	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
2	10/5(日)～10/11(土)	*初級クラスへの入門編	ストローク・ボレー 基本②	ストローク (ロブ・ショートクロス)	ストローク フットワークとスタンス①	雁行陣VS雁行陣①	ストロークの多様化	スライスを使う場面
3	10/12(日)～10/18(土)	基本6ストロークの打ち方	ストローク・ボレー 応用 (スライス)	ボレー (ブロック・プッシュ)	ストローク フットワークとスタンス②	雁行陣VS雁行陣②	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	10/19(日)～10/25(土)	1. フォアハンドストローク	サーブ・スマッシュ 基本	ストローク (スライス)	アプローチから ファーストボレー	ファーストボレーから セカンドボレー	ミニプライベート	ミニプライベート
5	10/26(日)～11/1(土)	2. バックハンドストローク	ダブルス形式① (前衛の役割)	ボレー (ハイボレー攻めと守り)	守りのボレー	サービスタッシュ	攻め (クロス・ストレート)	攻め (クロス・ストレート)
6	11/2(日)～11/8(土)	3. フォアボレー	ダブルス形式② (後衛の役割)	アプローチショット	攻めのボレー (角度をつける)	リターンダッシュ	高い打点の対応	高い打点の対応
7	11/9(日)～11/15(土)	4. バックボレー	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	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	11/16(日)～11/22(土)	5. スマッシュ	ストロークの コントロール	ストローク (ライジング)	ストローク (ロブからの攻め)	平行陣VS平行陣	サーブダッシュ	サーブダッシュ
9	11/23(日)～11/29(土)	6. サービス	ボレーのコントロール	ボレー (アングルボレー)	ストローク (タイミングを変える)	雁行陣VS平行陣①	リターン	リターン
10	11/30(日)～12/6(土)	基本6ストロークをマスター	リターンの基本	ボレー (ドロップボレー)	サーブ・リターン	雁行陣VS平行陣②	ドライブボレー	ドライブボレー
11	12/7(日)～12/13(土)	↓	ダブルス形式③ (ストレート展開)	サーブ・リターン	ダブルス形式 (サーブからスタート)	平行陣VS雁行陣①	ミニプライベート	ミニプライベート
12	12/14(日)～12/20(土)		ダブルス形式④ (サーブからスタート)	ダブルス形式 (サーブからスタート)	フリーフォーメーション	平行陣VS雁行陣②	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(日)～12/27(土)		初級クラスへ	ゲーム大会	ゲーム大会	ゲーム大会	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  
コープこうべ協同学苑テニススクール