

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

(公社)日本プロテニス協会AAAオフィシャルテニススクール
(一社)日本ピククルボール協会団体会員

| 週 | 期 間 | 卓球 | | | バドミントン | | | ピククルボール | | | |
|----|-------------------------|-----------------------------|---------------------------|----------------------------|-----------------------|----------------|--------------------|-----------------|------------------|--------------------------------|-----------------|
| | | はじめてクラス | 初級 | ジュニア | はじめてクラス | 初級 | ジュニア | はじめてクラス | 初級 | 中級 | ジュニア |
| 1 | 9月28日(日) ～10月4日(土) | フォアハンドと バックハンド | フォアドライブと ブロックのラリー | フォア&フォア ラリー | スマッシュ ドライブ | ロブ レシーブ | スマッシュ ドロップ ヘアピン | フォアハンド ストローク | ストローク | (ストローク ドライブ・ドロップ) | フォアハンド |
| 2 | 10月5日(日) ～10月11日(土) | フォア・バックの ラリー&サーブ | 上回転サーブから フットワーク攻撃 | バック&バック ラリー | スマッシュ ドライブ | ロブ レシーブ | スマッシュ ドロップ ヘアピン | バックハンド ストローク | ボレー | (ボレー パンチ・ロール・ フリック) | バックハンド |
| 3 | 10月12日(日) ～10月18日(土) | フォア・バック 切り替え& フットワーク | サーブとレシーブ | フォア・バック (総復習) & サーブ | ドロップ ヘアピン | スマッシュ ドライブ | クリア ロブ | サーブ・レシーブ | サーブ・レシーブ | サーブ・レシーブ | フォア・バック (復習) |
| 4 | 10月19日(日) ～10月25日(土) | 今までの総復習 (ゲーム練習 チャレンジ) | つつつきと 下回転ドライブ | フォア・バック切り替え(足 のステップ練習) | ドロップ ヘアピン | スマッシュ ドライブ | クリア ロブ | サードドロップ | サードドロップ | サードショット (ドライブ・ドロップ・ ドリフ) | サーブ・リターン |
| 5 | 10月26日(日) ～11月1日(土) | スマッシュ | 下回転ドライブ からフットワーク | サーブから フォア・バック の切り替え | ロブ レシーブ (ロング、ショート) | ダブルスの基本 ノック | ドライブ ブッシュ | ボレー | クロスディンク | クロスディンク (フットワーク) | ボレー |
| 6 | 11月2日(日) ～11月8日(土) | ミニプライベート | ミニプライベート | スマッシュ &ゲームチャレンジ | ロブ レシーブ (ロング、ショート) | ダブルスの基本 ノック | ドライブ ブッシュ | リセット | リセット | リセット | スマッシュ |
| 7 | 11月9日(日) ～11月15日(土) | つつつき | いろいろなフットワーク &ダブルスチャレンジ | 今までの総復習 | ミニプライベート | ミニプライベート | レシーブ | スマッシュ | サーブ・レシーブ (前へ) | サーブ・レシーブ (攻撃) | ストローク |
| 8 | 11月16日(日) ～11月22日(土) | つつつき& 下回転サーブ | サーブからの 3球目攻撃 と5球目攻撃 | いろいろな フットワークから スマッシュ | ミニプライベート | ミニプライベート | レシーブ | ミニプライベート | ミニプライベート | ミニプライベート | ゲーム (ルール確認) |
| 9 | 11月23日(日) ～11月29日(土) | 下回転系の 総復習 | ゲームで勝てる 戦術練習 | 的当て&ラリー チャレンジ | クロスに打つ | フェイント | フットワーク | ストローク | スピードアップ | ディンクからの 攻め | ディンク |
| 10 | 11月30日(日) ～12月6日(土) | ミニプライベート | ミニプライベート | ミニプライベート | クロスに打つ | フェイント | フットワーク | ディンク | フォーメーション | ロブからの フォーメーション | サードドロップ |
| 11 | 12月7日(日) ～12月13日(土) | 下回転サーブと 上回転レシーブ | コース取り練習 | ランダムラリー 練習 | ダブルス練習 | フォア奥 バック奥 | 的当て大会 | サーブ・レシーブ | ファイヤー ファイト | カウンター | リセット |
| 12 | 12月14日(日) ～12月20日(土) | 今までの総復習 | 今までの総復習 | いろいろな ゲーム練習 | ダブルス練習 | フォア奥 バック奥 | ショットの総復習 | 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 |
| 13 | 12月21日(日) ～12月27日(土) | 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 | 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 |

◇ 一週間同じ内容で進行しております。振替はなるべく同じ週で受講していただくと計画的に上達することができます。

◇ 【スクールコンセプト】 レッスンにおける優先順位を 安心 安全 公平 楽しく上達と考えております。

◇ (公社)日本プロテニス協会AAAオフィシャルテニススクール (一社)日本ピククルボール協会団体会員

コープこうべ協同学苑テニススクール

