

2023年 第3期 スクールクラス別カリキュラム一覧表

令和5年6月29日（水）～令和5年9月27日（水） 12週12回

【夏季休講期間 8月10日（木）～8月16日（水）】

（公社）日本プロテニス協会AAA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）
1	6/29(木)～7/5(水)	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 フォアハンドボレー 4 バックハンドボレー 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！	コミュニケーションラリー	コミュニケーションラリー	コミュニケーションラリー	コミュニケーションラリー
2	7/6(木)～7/12(水)		ストローク（打点を意識する）	ストローク （トップスピンとスライス）	ストローク（回転を意識する）	ストローク（回転を意識する）
3	7/13(木)～7/19(水)		ストローク（スイングの確認）	ストローク （深いボールとロブ）	雁行陣のストローク	雁行陣のストローク
4	7/20(木)～7/26(水)		ボレー（インパクトの意識）	ボレー （ブロック&プッシュ）	平行陣の攻守 （アドバンテージサイド）	平行陣の攻守 （アドバンテージサイド）
5	7/27(木)～8/2(水)		ボレー（深くコントロール）	ボレー （ロング&アングル）	平行陣の攻守 （デュースサイド）	平行陣の攻守 （デュースサイド）
6	8/3(木)～8/9(水)		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
7	8/17(木)～8/23(水)		リクエストラリー	リクエストラリー & フリーフォーメーション	リクエストラリー & フリーフォーメーション	リクエストラリー & フリーフォーメーション
8	8/24(木)～8/30(水)		ストローク（ロングラリー）	サービス&リターン	サービス&リターン	サービス&リターン
9	8/31(木)～9/6(水)		サービスとリターン	アプローチショット	リターンダッシュ	リターンダッシュ
10	9/7(木)～9/13(水)		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
11	9/14(木)～9/20(水)		リクエストラリー	リクエストラリー & フリーフォーメーション	リクエストラリー & フリーフォーメーション	リクエストラリー & フリーフォーメーション
12	9/21(木)～9/27(水)		フォーメーション & ミニゲーム	フリーフォーメーション & ミニゲーム	フリーフォーメーション & ミニゲーム	フリーフォーメーション & ミニゲーム

◇ 一週間同じ内容で進行しております。振替をなるべくその週で受講していただくこと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】 レッスンに於ける優先順位を安心・安全・公平・楽しく上達と考えています。

（公社）日本プロテニス協会 オフィシャルスクール
ラスティ長岡京テニススクール