

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（金） 13週13回

（公社）日本プロテニス協会AAAオフィシャルスクール

週	期間	はじめて（初心者）	F（初級）	M（中級）	S（中上級）	T（上級）
1	3/29(金)～4/4(木)		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	4/5(金)～4/11(木)	*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！	ストローク (キックターン)	ストローク (トップスピンとスライス)	ストローク (回転)	ストローク (回転)
3	4/12(金)～4/18(木)		ストローク (打点)	ストローク (深いボールとロブ)	雁行陣のストローク (攻守の判断)	雁行陣のストローク (攻守の切り替え)
4	4/19(金)～4/25(木)		ボレー (ブロックボレー)	ボレー (ブロック&スイング)	平行陣でのボレー (つなぐ)	平行陣の攻守 (速度のコントロール)
5	4/26(金)～5/2(木)		ボレー (プッシュボレー)	ボレー (ロー/ハイ)	平行陣でのボレー (攻守の判断)	平行陣の攻守 (深さ/角度)
6	5/4(土)～5/10(金)		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	5/11(土)～5/17(金)		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	5/18(土)～5/24(金)		スマッシュ	アプローチショット (スプリットステップ)	サービスダッシュ (ポジション)	リターンダッシュ
9	5/25(土)～5/31(金)		サービス&リターン	サービス&リターン	サービス&リターン	サービス&リターン
10	6/1(土)～6/7(金)		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	6/8(土)～6/14(金)		フォーメーション 雁行陣クロス	ネットダッシュからの展開	ネットダッシュからの展開	ネットダッシュからの展開
12	6/15(土)～6/21(金)		フォーメーション 雁行陣ストレート	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
13	6/22(土)～6/28(金)		リクエストラリー & ゲームに挑戦	リクエストラリー & ミニゲーム	リクエストラリー & ミニゲーム	リクエストラリー & 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が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