

## 2026年 第1期 テニススクール クラス別カリキュラム一覧表

2026年1月4日(日)～2026年3月28日(土) 12週12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）	GT（ゲームテクニック）
1	1/4(日)～1/10(土)	*初級クラスへの入門編 基本6ストロークの打ち方	フォアハンドストローク	リクエストラリー	リクエストラリー	リクエストラリー	ストローク + 後衛の動き、役割
2	1/11(日)～1/17(土)		バックハンドストローク	基本6ストロークの身体の使い方	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	
3	1/18(日)～1/24(土)		ストローク復習	ストロークのフットワーク	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	ボレー + 前衛の動き、役割
4	1/25(日)～1/31(土)		フォアハンドボレー	ボレーのフットワーク	アプローチボレー (スライスアプローチ)	平行陣VS雁行陣①	
5	2/1(日)～2/7(土)		バックハンドボレー	ストローク (コントロール)	ボレー (パンチボレー/タッチボレー)	平行陣VS雁行陣②	雁行陣 対 雁行陣 攻め方、守り方
6	2/8(日)～2/14(土)		フォアボレー	ボレー (ディフェンス)	スマッシュ (角度をつける)	2バックVS2アップ	
7	2/15(日)～2/21(土)		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	雁行陣 対 平行陣 攻め方、守り方
8	2/22(日)～2/28(土)		スマッシュ	サーブ・リターン①	ボレー (コースを狙う)	雁行陣VS平行陣①	
9	3/1(日)～3/7(土)		サービス	サーブ	サーブ・リターン②	ストローク (コースを狙う)	平行陣 対 雁行陣 攻め方、守り方
10	3/8(日)～3/14(土)		基本6ストロークをマスター	リターン	平行陣VS雁行陣①	フリーフォーメーション	
11	3/15(日)～3/21(土)		↓	ダブルス形式 (サーブからスタート)	平行陣VS雁行陣②	サーブからダブルス形式 (デュースサイド)	サーブリターンからの展開
12	3/22(日)～3/28(土)		初級クラスへ	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。振替となるべくその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。

(公社)日本プロテニス協会 オフィシャルスクール  
ラスティテニススクール京都長岡京校