


2022年 第4期 テニススクール クラス別カリキュラム一覧表

2022年9月28日(水)～2022年12月27日(火) 13週13回

ナイスショットで
みんなパチ

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	初級	初中級	中級	中上級	
		基本6ストロークを習得	ダブルスの基本を習得	平行陣に挑戦	雁行陣から平行陣へ	各陣形のセオリーを習得	
1	9/28(水)～10/4(火)	*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. フォアボレー 4. バックボレー 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 (フットワーク) 横の動き	ミニプライベート	ミニプライベート	ミニプライベート	
2	10/5(水)～10/11(火)		*初級クラスへの入門編	ストローク (フットワーク) 前後の動き	ストローク (つなぐボール)	ストローク (深さ・高さのコントロール) 雁行陣×雁行陣	ストローク (色々な球種で攻める) 雁行陣×雁行陣
3	10/12(水)～10/18(火)		基本6ストロークの打ち方	ストローク (コースの打ち分け) ストレート	ボレー (繋ぎ・攻め)	ストローク (ロブで相手の陣形を崩す) 雁行陣×雁行陣	ストローク (ロブで相手の陣形を崩す) 雁行陣×雁行陣
4	10/19(水)～10/25(火)		1. フォアハンドストローク	ストローク (コースの打ち分け) クロス	ストローク (軌道の意識)	ボレー (繋ぎと攻め) 雁行陣×雁行陣	ボレー (繋ぎと攻め) 雁行陣×雁行陣
5	10/26(水)～11/1(火)		2. バックハンドストローク	サーブ・リターン	ストローク (回転の意識)	ストローク (足元に沈める) 雁行陣×平行陣	ストローク (足元・ショートクロスで崩す) 雁行陣×平行陣
6	11/2(水)～11/8(火)		3. フォアボレー	ミニプライベート	ミニプライベート	ストローク (立体的に攻める) 雁行陣×雁行陣	ストローク (立体的に攻める) 雁行陣×雁行陣
7	11/9(水)～11/15(火)		4. バックボレー	ダブルス形式 後衛のポジション (フォアサイド)	ボレー (プッシュ&ブロック)	ミニプライベート	ミニプライベート
8	11/16(水)～11/22(火)		5. スマッシュ	ダブルス形式 前衛のポジション (フォアサイド)	ボレー (ロブ対策)	ボレー (深さのコントロール) 平行陣×雁行陣	ボレー (深さのコントロール) 平行陣×雁行陣
9	11/23(水)～11/29(火)		6. サービス	ダブルス形式 後衛のポジション (バックサイド)	サーブ・リターンからラリー	ボレー (色々な種類) 平行陣×雁行陣	ボレー (色々な種類) 平行陣×雁行陣
10	11/30(水)～12/6(火)		基本6ストロークをマスター	ダブルス形式 前衛のポジション (バックサイド)	サーブ・リターンから ゲーム形式	アプローチショットから ダブルス形式 平行陣×雁行陣	サーブ・リターンから ダブルス形式
11	12/7(水)～12/13(火)			リクエストラリー	リクエストラリー		
12	12/14(水)～12/20(火)			ダブルス形式 (雁行陣×雁行陣)	フリーフォーメーション	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(水)～12/27(火)		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

◇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。

2022年 第4期 ジュニアスクール クラス別カリキュラム一覧表

2022年9月28日(水)～2022年12月27日(火) 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	KD・J1	J2	J3	J4・5	J6	J7	J8	ソフト1	ソフト2	ソフト3
1	9/28(水)～10/4(火)	基本6ストロークの打ち方	ストローク (コースの打ち分け)	基本6ストロークの打ち方	ストローク (コースの打ち分け)	ストローク (トップスピン)	ストローク (トップスピン)	ストローク (トップスピン)	基本6ストロークの打ち方	基本6ストロークの打ち方	ストローク (基礎練習)
2	10/5(水)～10/11(火)	1.フォアハンドストローク		1.フォアハンドストローク					1.フォアハンドストローク	1.フォアハンドストローク	
3	10/12(水)～10/18(火)	2.バックハンドストローク	ストローク (フットワーク)	2.バックハンドストローク	ストローク (フットワーク)	ストローク (コースの打ち分け)	ストローク (コースの打ち分け)	ストローク (コースの打ち分け)	2.バックハンドストローク	2.バックハンドストローク	ストローク (コースの打ち分け)
4	10/19(水)～10/25(火)	3.フォアボレー		3.フォアボレー					3.フォアボレー	3.フォアボレー	ストローク (前後左右の動き)
5	10/26(水)～11/1(火)	4.バックボレー	ストローク (ラリー練習)	4.バックボレー	ストローク (ラリー練習)	ストローク (ラリー練習)	ストローク (ラリー練習)	ストローク (ラリー練習)	4.バックボレー	4.バックボレー	前衛練習
6	11/2(水)～11/8(火)	5.スマッシュ		5.スマッシュ					5.スマッシュ	5.スマッシュ	サーブ・レシーブ
7	11/9(水)～11/15(火)	6.サービス	ボレー (打ち方の確認)	6.サービス	ボレー (打ち方の確認)	ボレー	ボレー	ボレー	6.サービス	6.サービス	
8	11/16(水)～11/22(火)		スマッシュ (打ち方の確認)		スマッシュ (打ち方の確認)	スマッシュ	スマッシュ	スマッシュ			展開練習
9	11/23(水)～11/29(火)	基本6ストロークの 習得を目指します									
10	11/30(水)～12/6(火)		サーブ		サーブ	サーブ	サーブ	サーブ			
11	12/7(水)～12/13(火)	テニスに必要な動きの練習も 行います	ラリー練習	基本6ストロークの 習得を目指します	ラリー練習 (ロングラリー)	ラリー練習 (ロングラリー)	ラリー練習 (クロスラリー)	ラリー練習 (クロスラリー)	基本6ストロークの 習得を目指します		ダブルス練習
12	12/14(水)～12/20(火)	取る、投げる、打つ などの運動に必要な能力 を確認します。	ゲーム練習		ゲーム練習	ゲーム練習	ゲーム練習	ゲーム練習		ダブルスの 戦術 基本	
13	12/21(水)～12/27(火)				ゲーム練習	ゲーム練習	ゲーム練習	ゲーム練習			ゲーム練習

◇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
ラスティ寝屋川 テニス&ゴルフスクール

2022年 第4期 ゴルフスクール カリキュラム一覧表

2022年9月28日(水)～2022年12月27日(火) 13週13回

【コーチ指導責任者】

(公社)日本プロゴルフ協会会員 榎 洋司

週	期間	ベーシック (70分パーソナルレッスン)	スタートベーシック (70分グループレッスン)	ジュニア (40分グループレッスン)
		メインテーマ		
1	9月28日(水)～10月4日(火)	↑	最初の第一歩 正しいグリップと目標設定	ゴルフとは？ 目標を決めよう
2	10月5日(水)～10月11日(火)		身体の正しい使い方 スイングを覚えよう	身体の正しい使い方 スイングを覚えよう
3	10月12日(水)～10月18日(火)		構え方の手順 毎回同じアドレス	構え方の手順 アドレスの取り方
4	10月19日(水)～10月25日(火)		フォームの確認・ボールの方向チェック スイングチェックと弾道チェック	ナイススイングでナイスショット スイングチェックをしよう
5	10月26日(水)～11月1日(火)	パーソナル レッスン	カップに寄せる練習 アプローチ	カップに寄せる アプローチ練習
6	11月2日(水)～11月8日(火)		パターの練習 パターに大切なこと	パターで大切なこと パター練習
7	11月9日(水)～11月15日(火)		テンポとリズムがタイミングを生みます テンポ・リズム・タイミング	テンポとリズムとタイミング リズムよく打とう
8	11月16日(水)～11月22日(火)		クラブによって立つ位置が変わる クラブ別のアドレス	色んなクラブを打ってみよう クラブ別のアドレス
9	11月23日(水)～11月29日(火)		苦手なクラブを克服しよう 色んなクラブを打つ	打てないクラブを練習しよう 苦手をなくそう！
10	11月30日(水)～12月6日(火)	↓	バランス良く打とう スイングしながら体幹トレーニング	バランスディスクにのってみよう バランスよく打てるかな？
11	12月7日(水)～12月13日(火)		フォームの確認・ボールの方向チェック スイングチェックと弾道チェック	自分のスイングを見てみよう カッコよく打てるかな？
12	12月14日(水)～12月20日(火)		バンカー練習 エクスプロージョンショット	砂場から打つ練習 バンカーショット
13	12月21日(水)～12月27日(火)	ラウンド練習 楽しくラウンドしましょう	ラウンド練習 楽しくラウンドしましょう	ラウンド練習をしよう！ 楽しくラウンドしてみよう

◇レッスンに於ける優先順位を安全・安心・公平・楽しく上達と考えています。

◇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。

◇ベーシッククラスは基本的にパーソナルの形でレッスン内容を進めさせていただきます。一部ミニイベントの形で行う時間もございます。