

# 2023年 第1期 テニススクール クラス別カリキュラム一覧表

2023年1月4日(水)～2023年3月28日(火) 12週12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	グラウンドストロークとダブルスの基本を習得	ボレー×ストロークでのラリー&平行陣にトライ	平行陣のセオリーを習得	各陣形のセオリーを習得
1	1/4(水)～1/10(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 (打点の確認)	リクエストラリー	ミニプライベート	ミニプライベート
2	1/11(水)～1/17(火)		ストローク (スイングの確認)	ストローク (深く狙う)	ストローク (高さ&深さのコントロール) 雁行陣×雁行陣	ストローク (高さ&深さのコントロール) 雁行陣×雁行陣
3	1/18(水)～1/24(火)		ストローク (コースを狙う)	ストローク (コースを変える)		
4	1/25(水)～1/31(火)		サーブ (打点の確認)	ボレー (繋ぐ・攻める)	ストローク (繋ぎ・攻め・守り) 雁行陣×平行陣	ストローク (繋ぎ・攻め・守り) 雁行陣×平行陣
5	2/1(水)～2/7(火)		サーブ&リターン	アプローチショット (平行陣に挑戦)	ボレー (ボーチボレーにトライ!) 雁行陣×平行陣	ボレー (ボーチボレーにトライ!) 雁行陣×平行陣
6	2/8(水)～2/14(火)		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	2/15(水)～2/21(火)		ダブルス形式(ストローク) (繋ぎを意識)	リクエストラリー	ボレー (3種類の打ち方) 平行陣×雁行陣	ボレー (3種類の打ち方) 平行陣×雁行陣
8	2/22(水)～2/28(火)		ダブルス形式(ボレー) (フォアボレーで決める!)	ロブ (雁行陣での縦ロブ)		
9	3/1(水)～3/7(火)		ダブルス形式(ストローク) (回り込みにチャレンジ!)	平行陣のとり方	サーブ&リターンから ダブルス形式	サーブ&リターンから ダブルス形式
10	3/8(水)～3/14(火)		ダブルス形式(ボレー) (バックボレーで決める!)	サーブ&リターン		
11	3/15(水)～3/21(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
12	3/22(水)～3/28(火)		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 楽しさ1番! 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

# 2023年 第1期 ジュニアスクール クラス別カリキュラム一覧表

2023年1月4日(水)～2023年3月28日(火) 12週 12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	1/4(水)～1/10(火)	基本6ストロークの打ち方	ストローク (強・弱)	基本6ストロークの打ち方	ストローク (強・弱)	コーディネーション	基本ショットの確認	基本ショットの確認	基本6ストロークの打ち方	基本6ストロークの打ち方	ストロークの基礎
2	1/11(水)～1/17(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		ストローク (フットワーク)
3	1/18(水)～1/24(火)	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)	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)	基本ショットの確認	ショットの組み合わせ	ショットの組み合わせ	2.バックハンドストローク	2.バックハンドストローク	ゲーム練習
4	1/25(水)～1/31(火)	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 (コースの打ち分け)
5	2/1(水)～2/7(火)	4.バックボレー	サーブ	4.バックボレー	サーブ	ラリー練習 (ストローク)	ラリー練習 (色々なラリー)	ラリー練習 (色々なラリー)	4.バックボレー	4.バックボレー	前衛練習
6	2/8(水)～2/14(火)	5.スマッシュ		5.スマッシュ					5.スマッシュ		ラリー練習 (色々なラリー)
7	2/15(水)～2/21(火)	6.サービス	ボレー&スマッシュ	6.サービス	ボレー&スマッシュ	ラリー練習 (色々なラリー)	ラリー練習 (色々なラリー)	ラリー練習 (色々なラリー)	6.サービス	6.サービス	ゲーム練習
8	2/22(水)～2/28(火)	基本6ストロークの 習得を目指します		基本6ストロークの 習得を目指します					基本6ストロークの 習得を目指します		
9	3/1(水)～3/7(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	サーブ&リターン	シングルの進め方	シングルの進め方	基本6ストロークの 習得を目指します	基本6ストロークの 習得を目指します	サーブ&リターン
10	3/8(水)～3/14(火)										ダブルスの進め方
11	3/15(水)～3/21(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	ゲーム練習	ゲーム練習	ゲーム練習	ダブルスの基本戦術
12	3/22(水)～3/28(火)										ゲーム練習

◇スクールコンセプト 楽しさ1番!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

# 2023年 第1期 ゴルフスクール カリキュラム一覧表

2023年1月4日(水)～2023年3月28日(火) 12週12回

【コーチ指導責任者】  
 (公社)日本プロゴルフ協会会員 檜 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	1月4日(水)～1月10日(火)	↑  パーソナル レッスン  ↓	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	1月11日(水)～1月17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	1月18日(水)～1月24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	1月25日(水)～1月31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	2月1日(水)～2月7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	2月8日(水)～2月14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	2月15日(水)～2月21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	2月22日(水)～2月28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	色々なクラブを打ってみよう クラブ別のアドレス
9	3月1日(水)～3月7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？
10	3月8日(水)～3月14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 かっこよく打てるかな？
11	3月15日(水)～3月21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
12	3月22日(水)～3月28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

◇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。