



2023年 第2期 テニススクール クラス別カリキュラム一覧表

2023年3月29日(水)～2023年6月28日(水) 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

ナイスショットで
みんなパチ

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	雁行陣にトライ	平行陣にトライ	各陣形のポジションと配球	各陣形の戦術	
1	3/29(水)～4/4(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 【打点の確認】	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	4/5(水)～4/11(火)		ストローク 【コースの打ち分け】	ストローク 【安定した繋ぎのストローク】	ストローク(後衛の役割) 【雁行陣×雁行陣】	ストローク(後衛の役割) 【雁行陣×雁行陣】	
3	4/12(水)～4/18(火)		ボレー 【打点の確認】	ストローク 【コースの打ち分け】			
4	4/19(水)～4/25(火)		1. フォアハンドストローク	ボレー 【コースの打ち分け】	ボレー(前衛の役割) 【雁行陣×平行陣】	ボレー(前衛の役割) 【雁行陣×雁行陣】	
5	4/26(水)～5/2(火)		2. バックハンドストローク	サーブ 【基本の確認】			
6	5/4(木)～5/10(水) ※5/3(祝水) スクール休校日		3. フォアボレー	ミニプライベート	ミニプライベート	ミニプライベート	
7	5/11(木)～5/17(水)		4. バックボレー	ダブルス形式(ストローク) 【高い軌道で打つ】	雁行陣での配球 【縦ロブ】	ボレー(ポジションと配球) 【平行陣×雁行陣】	ボレー(ポジションと配球) 【平行陣×雁行陣】
8	5/18(木)～5/24(水)		5. スマッシュ	ダブルス形式(ボレー) 【ボーチボレーにチャレンジ①】	対平行陣へのストローク 【沈める・緩急】		
9	5/25(木)～5/31(水)		6. サービス	ダブルス形式(ストローク) 【回り込みにチャレンジ】	平行陣その① 【ポジション・戦術】	アプローチショット 【平行陣×雁行陣】	アプローチショット 【平行陣×雁行陣】
10	6/1(木)～6/7(水)		基本6ストロークをマスター	ダブルス形式(ボレー) 【ボーチボレーにチャレンジ②】	平行陣その② 【守りのボレー】		
11	6/8(木)～6/14(水)			サーブ・リターン	サーブ・リターン	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
12	6/15(木)～6/21(水)			ダブルス形式 【雁行陣×雁行陣】	フリーフォーメーション		
13	6/22(木)～6/28(水)			初級クラスへ	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

2023年 第2期 ジュニアスクール クラス別カリキュラム一覧表

2023年3月29日（水）～2022年6月28日（水） 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	3/29(水)~4/4(火)	基本6ストロークの打ち方		基本6ストロークの打ち方					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	4/5(水)~4/11(火)	1.フォアハンドストローク	ストローク 【打点を覚える】	1.フォアハンドストローク	ストローク 【打点を覚える】	基本ショットの確認	基本ショットの確認	基本ショットの確認	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	4/12(水)~4/18(火)	2.バックハンドストローク		2.バックハンドストローク					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	4/19(水)~4/25(火)	3.フォアボレー	ストローク 【コースの打ち分け】	3.フォアボレー	ストローク 【コースの打ち分け】	ショットの組み合わせ	ショットの組み合わせ	ショットの組み合わせ	3.フォアボレー	3.フォアボレー	ゲーム練習
5	4/26(水)~5/2(火)	4.バックボレー		4.バックボレー					4.バックボレー	4.バックボレー	前衛練習
6	5/4(木)~5/10(水) ※5/3(祝水) スクール休校日	5.スマッシュ	サーブ	5.スマッシュ	サーブ	ラリー練習 【ストローク】	ストローク 【色々なラリー】	ストローク 【色々なラリー】	5.スマッシュ	5.スマッシュ	サーブ・リターン
7	5/11(木)~5/17(水)	6.サービス		6.サービス					6.サービス	6.サービス	
8	5/18(木)~5/24(水)		ボレー&スマッシュ		ボレー&スマッシュ	ボレー&スマッシュ	ボレー&スマッシュ	ボレー&スマッシュ			ゲーム練習
9	5/25(木)~5/31(水)	基本6ストロークの 習得を目指します				シングルの進め方	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	正クロス展開
10	6/1(木)~6/7(水)		ラリー練習		ラリー練習				基本6ストロークの 習得を目指します		逆クロス展開
11	6/8(木)~6/14(水)	テニスに必要な動きの練習 も行います		基本6ストロークの 習得を目指します		ダブルスの進め方	ダブルスの進め方	ダブルスの進め方		ダブルスの 基本戦術	右ストレート展開
12	6/15(木)~6/21(水)	取る、投げる、打つ などの運動に必要な能力 を確認します。									左ストレート展開
13	6/22(木)~6/28(水)		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

◇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

2023年 第2期 ゴルフスクール カリキュラム一覧表

2023年3月30日(木)～2023年6月28日(水) 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 檜 洋司

週	期間	ベーシック (60分パーソナルレッスン) メインテーマ	スタートベーシック (60分グループレッスン)	ジュニア (40分グループレッスン)
1	3月30日(木)～4月5日(水)	↑ パーソナル レッスン ↓	最初の第一歩 正しいグリップ	ゴルフとは？ 目標を決めよう
2	4月6日(木)～4月12日(水)		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
3	4月13日(木)～4月19日(水)		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
4	4月20日(木)～4月26日(水)		ボールの方向チェック 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	4月27日(木)～5月3日(水)		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	5月4日(木)～5月10日(水)		ボールの方向チェック 弾道チェック	パターで大切なこと パター練習
7	5月11日(木)～5月17日(水)		テンポとリズムがタイミングを生みます テンポ・リズム	テンポとリズムとタイミング リズムよく打とう
8	5月18日(木)～5月24日(水)		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	5月25日(木)～5月31日(水)		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	6月1日(木)～6月7日(水)		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	6月8日(木)～6月14日(水)		ボールの方向チェック 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？
12	6月15日(木)～6月21日(水)		バンカー練習 エキスポーションショット	砂場から打つ練習 バンカーショット
13	6月21日(木)～6月28日(水)		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。