2023年　第3期　テニススクール　クラス別カリキュラム一覧表

2023年6月29日(木)～2023年9月27日(水)　　12週12回

ナイスショットで
みんパチ

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	各陣形の基礎を習得	各陣形のポジションや配球を習得	各陣形のポジションや配球を習得
1	6/29(木)～7/5(火)	＊初級クラスへの入門編	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	7/6(木)～7/12(水)		ストローク (打点を意識する)	ストローク (トップスピンとスライス)	ストローク (回転を意識する)	ストローク (回転を意識する)
3	7/13(木)～7/19(水)	基本６ストロークの打ち方	ストローク (スイングの確認)	ストローク (深いボールとロブ)	雁行陣のストローク	雁行陣のストローク
4	7/20(木)～7/26(水)	1．フォアハンドストローク	ボレー (インパクトの確認)	ボレー (ブロック＆プッシュ)	平行陣の攻守 (アドバンテージサイド)	平行陣の攻守 (アドバンテージサイド)
5	7/27(木)～8/2(水)	2．バックハンドストローク	ボレー (深くコントロール)	ボレー (ロング＆アングル)	平行陣の攻守 (デュースサイド)	平行陣の攻守 (デュースサイド)
6	8/3(木)～8/9(水) 【夏期休耕期間】 【8/10(木)～8/16(水)】	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	ミニプライベート
7	8/17(木)～8/23(水)	4．バックボレー	リクエストラリー	リクエストラリー ＆ フォーメーション	リクエストラリー ＆ フォーメーション	リクエストラリー ＆ フォーメーション
8	8/24(木)～8/30(水)	5．スマッシュ	ストローク (ロングラリー)	サービス＆リターン	サービス＆リターン	サービス＆リターン
9	8/31(木)～9/6(水)	6．サービス	サービスとリターン	アプローチショット	リターンダッシュ	リターンダッシュ
10	9/7(木)～9/13(水)	基本６ストロークをマスター	ミニプライベート	ミニプライベート	ミニプライベート	ミニプライベート
11	9/14(木)～9/20(水)	↓	リクエストラリー	リクエストラリー ＆ 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
12	9/21(木)～9/27(水)	初級クラスへ	フォーメーション ＆ ミニゲーム	フリーフォーメーション ＆ ミニゲーム	フリーフォーメーション ＆ ミニゲーム	フリーフォーメーション ＆ ミニゲーム

◇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3期　ジュニアスクール　クラス別カリキュラム一覧表

2023年6月29日（木）～2023年9月27日（水）　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	J5・6	J7・8	ソフト2	ソフト3
1	6/29(木)～7/5(水)	基本6ストロークの打ち方	ストロークとボレーの基本を覚えよう!簡単なラリーを楽しもう!	基本6ストロークの打ち方	6ストロークの基本 & ラリー練習	ストロークとボレーの基本	サービスとストローク	基本6ストロークの打ち方	ストローク (球種の打ち分け)
2	7/6(木)～7/12(水)	1.フォアハンドストローク		1.フォアハンドストローク	フットワーク & ラリー練習			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)
3	7/13(木)～7/19(水)	2.バックハンドストローク		2.バックハンドストローク	サービスとリターンを取り入れた練習	ストロークとボレーのフットワーク	ボレーとスマッシュ	2.バックハンドストローク	前衛の基礎
4	7/20(木)～7/26(水)	3.フォアボレー	サービスとスマッシュを含む6ストローク	3.フォアボレー	ダブルスゲームの基本 & ゲームの進め方			3.フォアボレー	前衛の応用
5	7/27(木)～8/2(水)	4.バックボレー		4.バックボレー	6ストロークの基本 & ラリー練習	スマッシュの基本 & ラリー練習	ラリー練習	4.バックボレー	サービス & リターン
6	8/3(木)～8/9(水) 【夏期休耕期間】 【8/10(木)～8/16(水)】	5.スマッシュ		5.スマッシュ	フットワーク & ラリー練習			5.スマッシュ	正クロス展開
7	8/17(木)～8/23(水)	6.サービス	ラリーに挑戦!!	6.サービス	サービスとリターンを取り入れた練習	サービスとリターンを使ってラリー!!	サービスとリターンを使ってラリー!!	6.サービス	逆クロス展開
8	8/24(木)～8/30(水)	基本6ストロークの習得を目指します			ダブルスゲームの基本 & ゲームの進め方			基本6ストロークの習得を目指します	右ストレート展開
9	8/31(木)～9/6(水)				6ストロークの基本 & ラリー練習	サービスからのポイント練習!!	サービスからのポイント練習!!	ダブルスの基本戦術	左ストレート展開
10	9/7(木)～9/13(水)	テニスに必要な動きの練習も行います	サービスからのラリー & ポイント練習!!	基本6ストロークの習得を目指します	フットワーク & ラリー練習				ダブルス練習
11	9/14(木)～9/20(水)				サービスとリターンを取り入れた練習	ダブルスの練習 (ポジション覚えよう!)	攻撃的なストローク!		
12	9/21(木)～9/27(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。			ダブルスゲームの基本 & ゲームの進め方	ダブルスゲームの基本 & ゲームの進め方	ダブルスの フォーメーション		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