2023年　第4期　テニススクール　クラス別カリキュラム一覧表

2023年9月28日(木)～2023年12月27日(水)　　13週13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礎を習得	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	9/28(木)～10/4(水)	＊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	リクエストラリー	リクエストラリー	リクエストラリー	リクエストラリー
2	10/5(木)～10/11(水)		ストローク 【打点の確認】	ストローク 【トップスピン】	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	10/12(木)～10/18(水)		ストローク 【コースの打ち分け】	ストローク 【スライス】	雁行陣でのストローク	雁行陣でのストローク
4	10/19(木)～10/25(水)		ボレー 【基礎編パート①】	ボレー 【ブロックボレー】	アプローチショット	アプローチショット
5	10/26(木)～11/1(水)		ボレー 【基礎編パート②】	ボレー 【プッシュボレー】	ストローク 【対 平行陣】	ストローク 【対 平行陣】
6	11/2(木)～11/8(水)		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	11/9(木)～11/15(水)		ストローク 【応用編】	アプローチショット 【トップスピン】	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
8	11/16(木)～11/22(水)		ボレー 【応用編】	アプローチショット 【スライス】	ボレー 【対 雁行陣】	ボレー 【対 雁行陣】
9	11/23(木)～11/29(水)		サービス	サービス&リターン	サービスダッシュ	サービスダッシュ
10	11/30(木)～12/6(水)		リターン	雁行陣から平行陣へ	サービス&リターン	サービス&リターン
11	12/7(木)～12/13(水)		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
12	12/14(木)～12/20(水)		リクエストラリー	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(木)～12/27(水)		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4期　ジュニアスクール　クラス別カリキュラム一覧表

2023年9月28日（木）～2023年12月27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	J5・6	J7・8	ソフト2	ソフト3
1	9/28(木)～10/4(水)	基本6ストロークの打ち方	ストローク【打点の確認】	基本6ストロークの打ち方	ストローク【打点の確認】	ストローク＆ボレー【基本】	基本ショットのおさらい	基本6ストロークの打ち方	ストローク【基礎編】
2	10/5(木)～10/11(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				1.フォアハンドストローク	前衛【基礎編】
3	10/12(木)～10/18(水)	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】	ストローク＆ボレー【フットワーク】	ストロークの打ち分け	2.バックハンドストローク	サービス＆リターン
4	10/19(木)～10/25(水)	3.フォアボレー		3.フォアボレー				3.フォアボレー	ゲーム練習
5	10/26(木)～11/1(水)	4.バックボレー	ボレー＆スマッシュ	4.バックボレー	ボレー＆スマッシュ	ラリー練習	ネットプレー【基本】	4.バックボレー	ストローク【コースの打ち分け】
6	11/2(木)～11/8(水)	5.スマッシュ		5.スマッシュ				5.スマッシュ	前衛【応用編】
7	11/9(木)～11/15(水)	6.サービス	サービス	6.サービス	サービス	サービス・リターンからラリー	サービスと動き方	6.サービス	サービス＆リターン
8	11/16(木)～11/22(水)	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	ゲーム練習
9	11/23(木)～11/29(水)		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	試合の進め方	リターン練習		ストローク【フットワーク】
10	11/30(木)～12/6(水)	テニスに必要な動きの練習も行います							ダブルス練習【後衛サービス】
11	12/7(木)～12/13(水)					ダブルスを覚えよう！	ダブルス練習【雁行陣】		ダブルス練習【前衛サービス】
12	12/14(木)～12/20(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。	ゲーム大会		ゲーム大会				サービス＆リターン
13	12/21(木)～12/27(水)					ゲーム大会	ゲーム大会		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4期　ゴルフスクール　カリキュラム一覧表

2023年9月28日(木)～2023年12月27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　槍　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	9月28日(木)～10月4日(水)	↑	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	10月5日(木)～10月11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	10月12日(木)～10月18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	10月19日(木)～10月25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	10月26日(木)～11月1日(水)	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(木)～11月8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	11月9日(木)～11月15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	11月16日(木)～11月22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	11月23日(木)～11月29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	11月30日(木)～12月6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	12月7日(木)～12月13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 かっこよく打ててるかな？
12	12月14日(木)～12月20日(水)		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(木)～12月27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	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。

(公社)日本プロゴルフ協会公認ゴルフスクール
ラスティ寝屋川テニス＆ゴルフスクール