

2024年 第1期 テニススクール クラス別カリキュラム一覧表

2024年1月5日(金)～2024年3月29日(金) 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	雁行陣の基礎を習得	平行陣の基礎を習得	戦術の理解	戦術の理解と応用
1	1/5(金)～1/11(木)	*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(基礎編) 【打点の確認】	ストローク 【トップスピン】	リクエストラリー	リクエストラリー
2	1/12(金)～1/18(木)		ストローク(基礎編) 【コースの打ち分け】	ストローク 【スライス】	ストローク 【トップスピン・スライス】	ストローク 【球種の打ち分け】
3	1/19(金)～1/25(木)		ボレー 【打点の確認】	ボレー(基礎編) 【ハイ・ミドル・ロー】	雁行陣でのストローク 【雁行陣×雁行陣】	雁行陣でのストローク 【雁行陣×雁行陣】
4	1/26(金)～2/1(木)		ストローク(応用編) 【雁行陣×雁行陣】	ボレー(応用編) 【ハーフボレー】	アプローチショット	アプローチショット 【平行陣×雁行陣】
5	2/2(金)～2/8(木)		ボレー(応用編) 【雁行陣×雁行陣】	アプローチショット	ボレー 【対 雁行陣】	ボレー 【平行陣×雁行陣】
6	2/9(金)～2/15(木)		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	2/16(金)～2/22(木)		サービス	平行陣 【ポジションング】	リクエストラリー	リクエストラリー
8	2/24(土)～3/1(金) ※2/23(金) スクール休校日		リターン	平行陣 【繋ぐボレー】	ストローク 【対 平行陣】	ストローク 【雁行陣×平行陣】
9	3/2(土)～3/8(金)		サービス・リターンから ダブルス練習	平行陣 【コースを狙う】	サービス・リターンから ダブルス練習	サービス・リターンから ダブルス練習
10	3/9(土)～3/15(金)		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	3/16(土)～3/22(金)		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	フリーフォーメーション
12	3/23(土)～3/29(金)		ゲーム	ゲーム	ゲーム	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。

2024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

2024年1月5日（金）～2024年3月29日（金） 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・8	ソフト2	ソフト3
1	1/5(金)～1/11(木)	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	1/12(金)～1/18(木)	1.フォアハンドストローク	ストローク 【打点を覚えよう!】	1.フォアハンドストローク	ストローク 【打点を覚えよう!】	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	前衛の基礎
3	1/19(金)～1/25(木)	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	サービス・リターン
4	1/26(金)～2/1(木)	3.フォアボレー	ストローク 【コースを打ち分けよう!】	3.フォアボレー	ストローク 【コースを打ち分けよう!】	ラリー・ゲーム の為の動き方	フットワーク練習	3.フォアボレー	ゲーム練習
5	2/2(金)～2/8(木)	4.バックボレー		4.バックボレー				4.バックボレー	ストロークの応用
6	2/9(金)～2/15(木)	5.スマッシュ	ボレー ・ スマッシュ	5.スマッシュ	ボレー ・ スマッシュ	ラリー練習	ラリー練習 パート1 【ストレートラリー】	5.スマッシュ	前衛の応用
7	2/16(金)～2/22(木)	6.サービス		6.サービス				6.サービス	サービス・リターン
8	2/24(土)～3/1(金) ※2/23(金) スクール休校日		サービス		サービス			基本6ストロークの 習得を目指します	ゲーム練習
9	3/2(土)～3/8(金)	基本6ストロークの 習得を目指します				サービスからラリー	ラリー練習 パート2 【クロスラリー】		
10	3/9(土)～3/15(金)		ラリー練習 【たくさん続けよう!】	基本6ストロークの 習得を目指します	ラリー練習 【たくさん続けよう!】				ダブルス練習
11	3/16(土)～3/22(金)	テニスに必要な動きの練習も行います					ダブルス練習 【基礎編】	サービス ・ リターン	
12	3/23(土)～3/29(金)	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 【たくさん勝負しよう!】		ゲーム 【たくさん勝負しよう!】	ゲーム	ゲーム		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
ラストイ寝屋川 テニス&ゴルフスクール

2024年 第1期 ゴルフスクール カリキュラム一覧表

2024年1月5日(金)～2024年3月29日(金) 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 榎 洋司

週	期間	ベーシック (60分パーソナルレッスン)	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	1月5日(金)～1月11日(木)	↑ 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	1月12日(金)～1月18日(木)		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	1月19日(金)～1月25日(木)		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	1月26日(金)～2月1日(木)		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	2月2日(金)～2月8日(木)		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9日(金)～2月15日(木)		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	2月16日(金)～2月22日(木) ※2月23日はスクール休講日です		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	2月24日(土)～3月1日(金)		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2日(土)～3月8日(金)		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9日(土)～3月15日(金)		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 カッコよく打てるかな?
11	3月16日(土)～3月22日(金)		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23日(土)～3月29日(金)		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。