

2024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

2024年3月30日(土)～2024年6月28日(金) 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・8	ソフト2	ソフト3		
1	3/30(土)～4/5(金)	基本6ストロークの打ち方	コーディネーション	基本6ストロークの打ち方	ストローク 【前後左右の動き】	ストローク 【フットワークの確認】	基本ショットの確認 【スイング+身体の使い方】	基本6ストロークの習得と ダブルスのルールを覚える	ストローク 【基礎】		
2	4/6(土)～4/12(金)	1.フォアハンドストローク		1.フォアハンドストローク					前衛の基礎		
3	4/13(土)～4/19(金)	2.バックハンドストローク	ストローク基礎	2.バックハンドストローク	ストローク 【打点を覚えよう】	ストローク 【コースの打ち分け】	サービス・リターン 【基礎】				
4	4/20(土)～4/26(金)	3.フォアポレー		3.フォアポレー			ゲーム練習				
5	4/27(土)～5/3(金)	4.バックポレー	ポレー基礎	4.バックポレー	ポレーにチャレンジ	ポレー	ストローク 【応用】				
6	5/4(土)～5/10(金)	5.スマッシュ		5.スマッシュ	スマッシュにチャレンジ	スマッシュ	ストローク から ネットプレー		前衛の応用		
7	5/11(木)～5/17(金)	6.サービス	ボールコントロール & ラリー練習	6.サービス	ラリー練習	ラリー練習	クロスラリー 【ボールの判断】		サービス・リターン 【応用】		
8	5/18(土)～5/24(金)	基本6ストロークの 習得を目指します		ボールコントロール & ラリー練習					ラリー練習	ラリー練習	クロスラリー 【ボールの判断】
9	5/25(土)～5/31(金)						前後衛練習				
10	6/1(土)～6/7(金)	テニスに必要な動きの練習も行います	試合の進め方 【ルール確認】	基本6ストロークの 習得を目指します	ストローク 【応用編】	ストローク 【応用編】	サーブ&リターン		ダブルス練習 【後衛テーマ】		
11	6/8(土)～6/14(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。	みんなで試合	ゲーム練習	ゲーム練習	ゲーム練習	ゲーム練習	ダブルス練習 【前衛テーマ】			
12	6/15(土)～6/21(金)							ダブルス練習 【前衛テーマ】			
13	6/22(土)～6/28(金)							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