

# 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					ストローク 【打点を覚えよう】
3	4/13(土)～4/19(金)	2.バックハンドストローク	2.バックハンドストローク	ポレーにチャレンジ	ポレー	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			スマッシュにチャレンジ	スマッシュ		ゲーム練習
5	4/27(土)～5/3(金)	4.バックポレー	4.バックポレー	ラリー練習	ラリー練習				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			クロスラリー 【ボールの判断】	前衛の応用		
7	5/11(木)～5/17(金)	6.サービス	6.サービス	サーブ&リターン	サーブ&リターン		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			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】
9	5/25(土)～5/31(金)		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	ゲーム練習				
10	6/1(土)～6/7(金)	テニスに必要な動きの練習も行います	みんなで試合	ゲーム練習		ゲーム練習	ゲーム練習		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
12	6/15(土)～6/21(金)		ゲーム練習	ゲーム練習		ゲーム練習			
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