


2024年 第2期 テニススクール 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

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	雁行陣の応用/平行陣にチャレンジ	平行陣の基礎を習得	各陣形の応用
1	3/30(土)～4/5(金)	*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① 【打点を覚える】	ストローク① 【打点の確認】	ストローク① 【トップスピン】	ストローク① 【コースの打ち分け①】
2	4/6(土)～4/12(金)		ストローク② 【前後左右のフットワーク】	ストローク② 【フットワーク】	ストローク② 【スライス】	ストローク② 【コースの打ち分け②】
3	4/13(土)～4/19(金)		ストローク③ 【コースを打ち分ける】	ストローク③ 【コースの打ち分け】	ストローク③ 【ショートクロス・ロブ】	ストローク③ 【対 平行陣のストローク】
4	4/20(土)～4/26(金)		ボレー① 【打点を覚える】	ボレー① 【打点の確認】	ボレー① 【繋ぎのボレー】	ボレー① 【繋ぎ・守りのボレー】
5	4/27(土)～5/3(金)		ボレー② 【ポーチボレーにチャレンジ】	ボレー② 【攻めのボレー】	ボレー② 【攻めのボレー】	ボレー② 【攻めのボレー】
6	5/4(土)～5/10(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
7	5/11(土)～5/17(金)		ストローク④ 【ロブにチャレンジ①】	平行陣にチャレンジ①	平行陣の基礎① 【ポジション】	平行陣の確認 【ポジション・配球】
8	5/18(土)～5/24(金)		ストローク⑤ 【ロブにチャレンジ②】	平行陣にチャレンジ②	平行陣の基礎② 【配球のセオリー】	平行陣の応用① 【ドロップボレー】
9	5/25(土)～5/31(金)		ボレー③ 【色々な高さのボレー】	平行陣にチャレンジ③	平行陣の応用 【ドロップボレー】	平行陣の応用② 【ロブボレー】
10	6/1(土)～6/7(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	6/8(土)～6/14(金)		サービスとリターン①	サービスとリターン	サービスとリターン	サービスとリターンから ダブルス形式
12	6/15(土)～6/21(金)		サービスとリターン②	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	6/22(土)～6/28(金)		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。