

# 2024年 第3期 テニススクール クラス別カリキュラム一覧表

2024年6月29日(土)～2024年9月27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

ナイスショットで  
みんなパチ

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	6/29(土)～7/5(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 【打点の確認】	ストローク 【トップスピン】	ストローク① 【トップスピン・スライス】	ストローク① 【球種の打ち分け】
2	7/6(土)～7/12(金)		ストローク② 【コースの打ち分け】	ストローク 【スライス】	ストローク② 【雁行陣×雁行陣】	ストローク② 【雁行陣×雁行陣】
3	7/13(土)～7/19(金)		ストローク③ 【高さの打ち分け】	ストローク 【ロブ】	ストローク③ 【雁行陣×雁行陣】	ストローク③ 【雁行陣×雁行陣】
4	7/20(土)～7/26(金)		ボレー① 【打点の確認】	ボレー① 【ミドルボレー】	ボレー① 【対 雁行陣】	ボレー① 【平行陣×雁行陣】
5	7/27(土)～8/2(金)		ボレー② 【色々な高さ】	ボレー① 【ローボレー/ハイボレー】	ボレー② 【対 雁行陣】	ボレー② 【平行陣×雁行陣】
6	8/3(土)～8/9(金) 【夏期休講期間】 8/10(土)～8/16(金)		ボレー③ 【ビーチボレー】	アプローチショット	アプローチ	雁行陣から平行陣 【アプローチショット】
7	8/17(土)～8/23(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
8	8/24(土)～8/30(金)		サービス	平行陣① 【ポジショニング】	ストローク④ 【対 平行陣】	ストローク④ 【雁行陣×平行陣】
9	8/31(土)～9/6(金)		リターン	平行陣② 【繋ぐボレー】	サービス・リターン	サービス・リターンから ダブルス練習
10	9/7(土)～9/13(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	9/14(土)～9/20(金)		ダブルス練習 【今期の総まとめ①】	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	9/21(土)～9/27(金)		ダブルス練習 【今期の総まとめ②】	ゲーム練習	ゲーム練習	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3期 ジュニアスクール クラス別カリキュラム一覧表

2024年6月29日(土)～2024年9月27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	6/29(土)～7/5(金)	基本6ストロークの打ち方	コーディネーション 【道具に慣れる】	基本6ストロークの打ち方	ストローク 【基礎編】	ストローク 【基礎編】	基本ショットの確認	基本6ストロークの打ち方	ストローク 【基礎】
2	7/6(土)～7/12(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				1.フォアハンドストローク	前衛の基礎
3	7/13(土)～7/19(金)	2.バックハンドストローク	基本ショットの確認 【インパクトと打点】	2.バックハンドストローク	ラリー練習	ラリー練習 【ストレート】	ラリーを続ける	2.バックハンドストローク	サービス・リターン
4	7/20(土)～7/26(金)	3.フォアポレー		3.フォアポレー	ポレー	ポレー		ゲーム練習	
5	7/27(土)～8/2(金)	4.バックポレー		4.バックポレー					4.バックポレー
6	8/3(土)～8/9(金) 【夏期休講期間】 8/10(土)～8/16(金)	5.スマッシュ	フットワーク練習	5.スマッシュ	スマッシュ	スマッシュ	ネットプレーに挑戦	5.スマッシュ	前衛の応用
7	8/17(土)～8/23(金)	6.サービス		6.サービス	ラリー練習	ラリー練習 【クロス】	サービスとリターン	基本6ストロークの 習得を目指します	6.サービス
8	8/24(土)～8/30(金)	基本6ストロークの 習得を目指します	ラリー練習	ラリー練習					ラリー練習 【クロス】
9	8/31(土)～9/6(金)			サービス・リターン	サービス・リターン	前・後衛練習			
10	9/7(土)～9/13(金)	テニスに必要な動きの練習も行います	試合のやり方と実践	基本6ストロークの 習得を目指します	サービス・リターン	サービス・リターン	ゲーム形式練習	サービス・リターン	サービス・リターン
11	9/14(土)～9/20(金)							ダブルス練習	
12	9/21(土)～9/27(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。	試合のやり方と実践	ゲーム	ゲーム	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  
ラスティ寝屋川 テニス&ゴルフスクール

# 2024年 第3期 スクールクラス別カリキュラム一覧表

2024年6月29日(土)～2024年9月27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

ナイスショットで  
みんなパチ

週	期間	卓球		バドミントン		ピックルボール
		はじめて&ジュニア	初級	はじめて&ジュニア	初級	はじめて
1	6/29(土)～7/5(金)	体験会		体験会		体験会
2	7/6(土)～7/12(金)	*初級クラスへの入門編 1. フォアハンド 2. バックハンド 3. サーブ 4. ツッツキ 5. ドライブ 6. スマッシュ 7. ブロック	ドライブ	*初級クラスへの入門編 各ショットの打ち方 1. ドライブ 2. プッシュ 3. クリア 4. ロブ 5. スマッシュ 6. ドロップ 7. ヘアピン 8. サーブ	トップ&バック①	各ショットの打ち方
3	7/13(土)～7/19(金)		ツッツキ		トップ&バック②	1. ストローク
4	7/20(土)～7/26(金)		ブロック		サイドバイサイド①	2. ティンクショット
5	7/27(土)～8/2(金)		サーブ下回転		サイドバイサイド②	3. サードドロップショット
6	8/3(土)～8/9(金) 【夏期休講期間】 8/10(土)～8/16(金)		レシーブストップ		形式練習①	4. ポレー
7	8/17(土)～8/23(金)		ドライブ		形式練習②	5. リセット
8	8/24(土)～8/30(金)		ツッツキ		ミニプライベート	6. スマッシュ
9	8/31(土)～9/6(金)		ブロック		的当て	7. サーブ
10	9/7(土)～9/13(金)		各ショットをマスター		サーブ下回転	各ショットをマスター
11	9/14(土)～9/20(金)	↓	レシーブストップ	↓	カットに挑戦②	ルールを覚える
12	9/21(土)～9/27(金)		初級クラスへ		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3期 ゴルフスクール カリキュラム一覧表

2024年6月29日(土)～2024年9月27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 檜 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)
		メインテーマ		
1	6月29日(土)～7月5日(金)	↑  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	7月6日(土)～7月12日(金)		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	7月13日(土)～7月19日(金)		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	7月20日(土)～7月26日(金)		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	7月27日(土)～8月2日(金)		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	8月3日(土)～8月9日(金)	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	
休校	8月10日(土)～8月16日(金)		夏季休校	夏季休校
7	8月17日(土)～8月23日(金)		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	8月24日(土)～8月30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	8月31日(土)～9月6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	9月7日(土)～9月13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	9月14日(土)～9月20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	9月21日(土)～9月27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	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。