

# 2024年 第4期 スクールクラス別カリキュラム一覧表

2024年9月28日(土)～2024年12月27日(金) 13週13回

(一社)日本ピクセルボール協会団体会員

| 週  | 期間                  | 卓球                   |                     | バドミントン               |                     | ピクセルボール              |           |        |          |
|----|---------------------|----------------------|---------------------|----------------------|---------------------|----------------------|-----------|--------|----------|
|    |                     | 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  | 9月28日(土)～10月4日(金)   | グリップの握り方<br>各ショットの基本 | フォア・バックの<br>フットワーク  | グリップの握り方<br>各ショットの基本 | 基本ショットの復習           | グリップの握り方<br>各ショットの基本 |           |        |          |
| 2  | 10月5日(土)～10月11日(金)  |                      | フォアハンド              |                      | ドライブ                |                      | 基本ショットの復習 | ストローク  |          |
| 3  | 10月12日(土)～10月18日(金) |                      | バックハンド              |                      | ブロック<br>(フォア・バック復習) |                      | プッシュ      | 複合ショット | ディックショット |
| 4  | 10月19日(土)～10月25日(金) |                      | サーブ                 |                      | ツッツキ<br>(フォア・バック復習) |                      | クリアー      | 複合ショット | サードショット  |
| 5  | 10月26日(土)～11月1日(金)  |                      | ドライブ                |                      | 下回転サーブとツッツキ         |                      | ロブ        | 形式練習   | ボレー      |
| 6  | 11月2日(土)～11月8日(金)   |                      | ツッツキ                |                      | レシーブ ツッツキ<br>ドライブ   |                      | スマッシュ     | 形式練習   | リセット     |
| 7  | 11月9日(土)～11月15日(金)  | ラリー練習<br>ルールと知識      | フォア・バックの<br>フットワーク  | ラリー練習<br>ルールと知識      | ドロップ                | ラリー練習<br>ルールと知識      |           |        |          |
| 8  | 11月16日(土)～11月22日(金) |                      | ブロック<br>(フォア・バック復習) |                      | ヘアピン                |                      | サーブ       | サーブ    |          |
| 9  | 11月23日(土)～11月29日(金) |                      | ツッツキ<br>(フォア・バック復習) |                      | サーブ                 |                      | サーブ       | サーブ    |          |
| 10 | 11月30日(土)～12月6日(金)  |                      | 下回転サーブとツッツキ         |                      | サーブ                 |                      | サーブ       | サーブ    |          |
| 11 | 12月7日(土)～12月13日(金)  |                      | レシーブ ツッツキ<br>ドライブ   |                      | サーブ                 |                      | サーブ       | サーブ    |          |
| 12 | 12月14日(土)～12月20日(金) |                      | ミニプライベート            |                      | サーブ                 |                      | サーブ       | サーブ    |          |
| 13 | 12月21日(土)～12月27日(金) | ゲームにチャレンジ            | ゲーム大会               | ゲームにチャレンジ            | ゲーム大会               | ゲームにチャレンジ            |           |        |          |

◇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。