

2024年 第4期 ジュニアスクール 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

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	9/28(土)～10/4(金)	基本6ストロークの打ち方	ストローク 【打点の確認】	基本6ストロークの打ち方	ストローク 【打点の確認】	ストローク 【打点の確認】	基本ショットのおさらい	基本6ストロークの打ち方	ストローク 【基礎】
2	10/5(土)～10/11(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	1.フォアハンドストローク
3	10/12(土)～10/18(金)	2.バックハンドストローク	ラリー練習 【基礎編】	2.バックハンドストローク	ラリー練習 【基礎編】	ラリー練習 【ストレート】	ラリー練習 【ストレート】	2.バックハンドストローク	ダブルス練習
4	10/19(土)～10/25(金)	3.フォアボレー		3.フォアボレー				3.フォアボレー	ゲーム練習
5	10/26(土)～11/1(金)	4.バックボレー	ネットプレー 【ボレー】	4.バックボレー	ネットプレー 【ボレー】	ネットプレー 【基礎】	ネットプレー 【応用】	4.バックボレー	ストローク 【応用】
6	11/2(土)～11/8(金)	5.スマッシュ		5.スマッシュ				5.スマッシュ	サービス・リターン
7	11/9(土)～11/15(金)	6.サービス	ネットプレー 【スマッシュ】	6.サービス	ネットプレー 【スマッシュ】	リターン	リターン	6.サービス	ダブルス練習
8	11/16(土)～11/22(金)	基本6ストロークの 習得を目指します		ラリー練習 【応用編】				基本6ストロークの 習得を目指します	ラリー練習 【応用編】
9	11/23(土)～11/29(金)		テニスに必要な動きの練習も行います		ラリー練習 【応用編】	基本6ストロークの 習得を目指します	ラリー練習 【応用編】		
10	11/30(土)～12/6(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。		ゲーム練習				ゲーム練習	ゲーム練習
11	12/7(土)～12/13(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。		ゲーム練習	ゲーム練習	ゲーム練習		
12	12/14(土)～12/20(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。		ゲーム練習				ゲーム練習	ゲーム練習
13	12/21(土)～12/27(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。		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。

(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