


2022年 第4期スクールクラス別カリキュラム一覧表



令和4年9月28日(水)～令和4年12月27日(火)

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(初心者)	F(初級)	M(中級)	S(中上級)	T(上級)
1	9/28(水)～10/4(火)	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 (打点を意識する)	ストローク (トップスピン)	ストローク (回転を意識する)	ストローク (回転を意識する)
2	10/5(水)～10/11(火)		ストローク (スイングの確認)	ストローク (深く打つ)	ストローク (雁行陣でのストローク)	ストローク (雁行陣でのストローク)
3	10/12(水)～10/18(火)		ボレー (インパクトを意識する)	ボレー (ブロック&プッシュ)	ボレー (繋ぎから攻めへ)	ボレー (繋ぎから攻めへ)
4	10/19(水)～10/25(火)		ボレー (ボレーを深く打つ)	ボレー (アングルボレー)	ボレー (角度で攻める)	ボレー (角度で攻める)
5	10/26(水)～11/1(火)		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
6	11/2(水)～11/8(火)		サービスとレシーブ	サービス 対 レシーブ	サービス 対 レシーブ	サービス 対 レシーブ
7	11/9(水)～11/15(火)		リクエストラリー	リクエストラリー	リクエストラリー	リクエストラリー
8	11/16(水)～11/22(火)		ストローク (ロングラリー)	ダブルス形式 その① (ボーチボレー)	雁行陣の攻め方 (前衛の動き)	雁行陣の攻め方 (前衛の動き)
9	11/23(水)～11/29(火)		スマッシュ (スイングの確認)	ダブルス形式 その② (アプローチ&ボレー)	雁行陣の攻め方 (雁行から平行へ)	雁行陣の攻め方 (雁行から平行へ)
10	11/30(水)～12/6(火)		ダブルス練習 その① (クロスラリー)	ダブルス形式 その③ (ハーフボレー)	平行陣 対 雁行陣 (ポジションキープ)	平行陣 対 雁行陣 (ポジションキープ)
11	12/7(水)～12/13(火)	ダブルス練習 その② (ボーチ)	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	12/14(水)～12/20(火)	ダブルス練習 その③ (サービス&レシーブ)				
13	12/21(水)～12/27(火)	ゲーム大会	ゲーム大会	ゲーム大会	ゲーム大会	

◇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。

(社)日本プロテニス協会オフィシャルスクール
インドアテニススクールクリスタルプランニング