

2024年 第2期 スクールクラス別カリキュラム一覧表



令和6年3月29日(金)～令和6年6月28日(金)13週13回

(公社)日本プロテニス協会AAAオフィシャルテニススクールです

週	期間	はじめてクラス	初級 (F)	中級 (M)	中上級 (S)	上級 (T)
1	3月29日(金)～4月4日(木)	<p>グリップの握り方 各ショットの基本</p> <p>フォアハンドストローク バックハンドストローク フォアハンドボレー バックハンドボレー スマッシュ サービス</p> <p>簡単なラリー練習 簡単なルールと知識</p> <p>初級クラスへ</p>	コミュニケーションラリー (ラリーを続けよう)	コミュニケーションラリー (今期の目標を見つけよう)	コミュニケーションラリー (今期の目標を見つけよう)	コミュニケーションラリー (今期の目標を見つけよう)
2	4月5日(金)～4月11日(木)		ストローク (深いボールを打ちましょう)	ストローク (ライジングショット)	ストローク クロス (ボレーストローク)	ストローク クロス (ボレーストローク)
3	4月12日(金)～4月18日(木)		ストローク (短いボールの返球)	ストローク (高い打点)	ストローク クロス (ベースラインロング)	ストローク クロス (ベースラインロング)
4	4月19日(金)～4月25日(木)		ボレー (遠いボールと近いボール)	ボレー (ローボレー)	ボレー (ローボレー・ハイボレー)	ボレー&スマッシュ
5	4月26日(金)～5月2日(木)		ボレー (高いボールと低いボール)	ボレー (ボーチボレー)	ボレー (ボーチボレー)	アングルボレー
6	5月4日(土)～5月10日(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月11日(土)～5月17日(金)		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	5月18日(土)～5月24日(金)		クロスラリー	アプローチショット (ストロークからネットプレー)	リターンダッシュ	サービスとリターン
9	5月25日(土)～5月31日(金)		雁行フォーメーション (デュースサイド)	平行陣フォーメーション (デュースサイド)	雁行陣 VS 平行陣	雁行陣 VS 平行陣
10	6月1日(土)～6月7日(金)		雁行フォーメーション (アドバンテージサイド)	平行陣フォーメーション (アドバンテージサイド)	フリーフォーメーション	フリーフォーメーション
11	6月8日(土)～6月14日(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
12	6月15日(土)～6月21日(金)		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
13	6月22日(土)～6月28日(金)		ゲーム大会			

◇ 一週間同じ内容で進行しております。振替はなるべく同じ週で受講していただくと計画的に上達することができます。
◇ 【スクールコンセプト】 レッスンにおける優先順位を 安心 安全 公平 楽しく上達と考えております。