

2024年 第3期 スクールクラス別カリキュラム一覧表



令和6年6月29日(土)～令和6年9月27日(金)12週12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	6月29日(土)～7月5日(金)	グリップの握り方 各ショットの基本 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	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	7月6日(土)～7月12日(金)		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	7月13日(土)～7月19日(金)		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	7月20日(土)～7月26日(金)		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	7月27日(土)～8月2日(金)		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	8月3日(土)～8月9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
夏期休講		レッスン夏期休講日 8月10日(土)～8月16日(金)				
7	8月17日(土)～8月23日(金)	簡単なラリー練習 簡単なルールと知識  初級クラスへ	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	8月24日(土)～8月30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	8月31日(土)～9月6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	9月7日(土)～9月13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	9月14日(土)～9月20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
12	9月21日(土)～9月27日(金)		ゲーム大会	ゲーム大会	ゲーム大会	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。