

2024年 第4期 スクールクラス別カリキュラム一覧表



令和6年9月28日(土)～令和6年12月27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	9月28日(土)～10月4日(金)	<p>グリップの握り方</p> <p>各ショットの基本</p> <p>フォアハンドストローク</p> <p>バックハンドストローク</p> <p>フォアハンドボレー</p> <p>バックハンドボレー</p> <p>スマッシュ</p> <p>サービス</p> <p>簡単なラリー練習と</p> <p>テニスの知識</p> <p>↓</p> <p>初級クラスへ</p>	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
2	10月5日(土)～10月11日(金)		ストローク (深いボールを打ちましょう)	ストローク (ライジングとハーフバウンド)	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	10月12日(土)～10月18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	10月19日(土)～10月25日(金)		ボレー (遠いボールと近いボール)	ボレー (ローボレーとハイボレー)	ボレー (ローボレー・ハイボレー)	ボレー&スマッシュ
5	10月26日(土)～11月1日(金)		ボレー (高いボールと低いボール)	ボレー (アングルボレー)	ボレー (ストレートカットとポーチボレー)	アングルボレー
6	11月2日(土)～11月8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	11月9日(土)～11月15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	11月16日(土)～11月22日(金)		クロスラリー(アドサイド)	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	11月23日(土)～11月29日(金)		クロスラリー(デュースサイド)	平行陣のアングルストローク	雁行陣のポーチボレー	雁行陣のポーチボレー
10	11月30日(土)～12月6日(金)		雁行フォーメーション (アドサイド)	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
11	12月7日(土)～12月13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 (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
12	12月14日(土)～12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
13	12月21日(土)～12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。