

2025年 第1期 ジュニアスクール クラス別カリキュラム一覧表

令和7年1月4日(土)～令和7年3月28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	KD	J1	J2基礎	J2F	J2M	J3	J4
1	1月4日(土)～1月10日(金)	ボールとラケットで遊ぼう	ストロークの安定	6ストロークの基本	6ストロークの基本とラリー練習	ストロークの基本練習	ストローク	
2	1月11日(土)～1月17日(金)				フットワークとラリー練習			
3	1月18日(土)～1月24日(金)				サービスとリターンを取り入れた練習			
4	1月25日(土)～1月31日(金)	バウンドとノーバウンド右側と左側の打ち方	ボレーとスマッシュの認識	フォアハンドストローク	ダブルスゲームの基本とゲームの進め方	ボレー・スマッシュの基本練習	ボレー・スマッシュ	
5	2月1日(土)～2月7日(金)			バックハンドストローク	6ストロークの基本とラリー練習			
6	2月8日(土)～2月14日(金)			フォアハンドボレー	フットワークとラリー練習			
7	2月15日(土)～2月21日(金)	ラリーに挑戦	サービスの基本	バックハンドボレー	サービスとリターンを取り入れた練習	サービスの基本と応用	アプローチショット	
8	2月22日(土)～2月28日(金)				ダブルスゲームの基本とゲームの進め方			
9	3月1日(土)～3月7日(金)				スマッシュ			6ストロークの基本とラリー練習
10	3月8日(土)～3月14日(金)	ポイントと勝ち負け	ゲームを楽しもう	ラリー練習	サービス	ダブルスの陣形(雁行陣ポレーヤーの動き)	シングルス(3球目攻撃)	
11	3月15日(土)～3月21日(金)				ダブルスの陣形(ストレートパターン)	ダブルス雁行陣の動き&ストレートパターン		
12	3月22日(土)～3月28日(金)				ダブルスの戦術(ポーチボレー)	ダブルスの戦術(ポーチボレー)		
				簡単なルールとマナー	ダブルスゲームの基本とゲームの進め方	ダブルスフォーメーション練習		

◇ 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。

