

2017年 第2期スクールクラス別カリキュラム一覧表

平成29年3月1日(水)～平成29年5月31日(水) 13週13回

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	基礎(はじめて)	F(初級)	M(中級)	S(中上級)	T(上級)
1	3/1(水)～3/7(火)		コミュニケーションラリー	コミュニケーションラリー	コミュニケーションラリー	コミュニケーションラリー
2	3/8(水)～3/14(火)	* 初級クラスへの入門編	基本の確認	ストローク (ロングラリー)	ストローク (ロングラリー)	ストローク (ロングラリー)
3	3/15(水)～3/21(火)	基本6ストロークの打ち方	基本の確認	繋ぐボレー	ボレー (コントロール)	ボレー
4	3/22(水)～3/28(火)	1. フォアハンドストローク	ストロークの応用	前衛の動き	スマッシュ	スマッシュ 平行陣 vs 雁行陣
5	3/29(水)～4/4(火)	2. バックハンドストローク	色々なボレー	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	4/5(水)～4/11(火)	3. フォアボレー	雁行陣 (チェンジ)	ストローク(足元へ) 雁行陣 vs 平行陣	ストローク(足元へ) 雁行陣 vs 平行陣	平行陣へのストローク 雁行陣 vs 平行陣
7	4/12(水)～4/18(火)	4. バックボレー	サーブ	アプローチボレー	ボレー(カット) 平行陣 vs 雁行陣	ボレー(カット) 平行陣 vs 雁行陣
8	4/19(水)～4/25(火)	5. スマッシュ	繋ぐボレー	ボレー(カット) 平行陣 vs 雁行陣	雁行陣 vs 平行陣	リターンダッシュ
9	4/26(水)～5/2(火)	6. サービス	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
10	5/4(木)～5/10(水)	基本6ストロークをマスター	平行陣(ポジション)	リターンダッシュ 平行陣 vs 雁行陣	サービスダッシュ	サービスダッシュ
11	5/11(木)～5/17(水)	↓ 初級クラスへ	平行陣(高いボール)	サーブ・リターンから ダブルス形式	フリーフォーメーション	フリーフォーメーション
12	5/18(木)～5/24(水)		サーブ・リターンから ダブルス形式	フリーフォーメーション		
13	5/25(木)～5/31(水)		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 安全管理・公平さ・楽しく上達

◇一週間同じ内容で進行しておりますので、振替をなるべく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