

2017年 第3期スクールクラス別カリキュラム一覧表

平成29年6月1日(木)～平成29年8月30日(水) 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

週	期間	基礎(はじめて)	F(初級)	M(中級)	S(中上級)	T(上級)
1	6/1(木)～6/7(水)		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	6/8(木)～6/14(水)	* 初級クラスへの入門編	基本の確認 (ストローク編)	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	6/15(木)～6/21(水)	基本6ストロークの打ち方	基本の確認(ストローク) (前後左右のフットワーク)	基本の確認(ストローク) (前後左右のフットワーク)	ストローク (フットワーク)	ストローク (フットワーク)
4	6/22(木)～6/28(水)	1. フォアハンドストローク	ロブにチャレンジ!	ストロークの応用 (空間を使う)	ストロークの応用 (空間を使う)	ボレー
5	6/29(木)～7/5(水)	2. バックハンドストローク	基本の確認 (ボレー編)	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	7/6(木)～7/12(水)	3. フォアボレー	バリエーションボレー① (ミドル・ハイ・ロー)	繋ぐボレー・決めるボレー	平行陣へのストローク 雁行陣対平行陣	平行陣へのストローク 雁行陣対平行陣
7	7/13(木)～7/19(水)	4. バックボレー	バリエーションボレー② (カットボレー)	アプローチボレー	平行陣対雁行陣	平行陣対雁行陣
8	7/20(木)～7/26(水)	5. スマッシュ	スマッシュ!	ストローク(足元へ) 雁行陣対平行陣	サービスダッシュ	サービスダッシュ
9	7/27(木)～8/2(水)	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	8/3(木)～8/9(水)	基本6ストロークをマスター	平行陣にチャレンジ!	サービスダッシュ 平行陣対雁行陣	リターンダッシュ	リターンダッシュ
11	8/17(木)～8/23(水)		サーブ・リターンから ダブルス形式	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	8/24(木)～8/30(水)	初級クラスへ	ゲームにチャレンジ!	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。

(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
インドアテニススクール クリスタルプランニング