

2018年 第4期スクールクラス別カリキュラム一覧表



平成30年8月30日(木)～平成30年11月28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	はじめて(初心者)	F(初級)	M(中級)	S(中上級)	T(上級)
1	8/30(木)～9/5(水)	初級クラスへの入門編	ストローク (打点の確認)	ストローク (コース打ち分け)	ストローク (ライジング)	ストローク (ライジング)
2	9/6(木)～9/12(水)		ストローク (サーキュラー swings)	ストローク (高い打点)	ストローク (高い打点)	ストローク (高い打点)
3	9/13(木)～9/19(水)	*基本6ストロークの打ち方*	ボレー (インパクトの確認)	ボレー (プッシュボレー)	サービス (スライス&スピン)	サービス (スライス&スピン)
4	9/20(木)～9/26(水)	1. フォアハンドストローク	プッシュボレー	ボレー (ハイボレー)	アングルボレー	アングルボレー
5	9/27(木)～10/3(水)	2. バックハンドストローク	コミュニケーションラリー	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	10/4(木)～10/10(水)	3. フォアボレー	スマッシュ (打点とインパクト)	ドロップボレー	ドロップボレー	ドロップボレー
7	10/11(木)～10/17(水)	4. バックボレー	スマッシュ (基本 swings)	スマッシュ (コース打ち分け)	ロブボレー	ロブボレー
8	10/18(木)～10/24(水)	5. スマッシュ	サービス (打点とインパクト)	ドライブボレー	ドライブボレー	ドライブボレー
9	10/25(木)～10/31(水)	6. サービス	サービス (基本 swings)	サービス (スライス)	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
10	11/1(木)～11/7(水)	基本6ストロークをマスター	ミニプライベート	ミニプライベート	ミニプライベート	ミニプライベート
11	11/8(木)～11/14(水)	↓ 初級クラスへ	サーブ対レシーブ①	サーブ・リターンから ダブルス形式①	フリーフォーメーション①	フリーフォーメーション①
12	11/15(木)～11/21(水)		サーブ対レシーブ②	サーブ・リターンから ダブルス形式②	フリーフォーメーション②	フリーフォーメーション②
13	11/22(木)～11/28(水)		ゲーム形式	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。