

2019年 第1期スクールクラス別カリキュラム一覧表

ナイスショットで
ハイタッチ。

平成30年11月29日(木)～平成31年2月28日(木) 12週12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 | 11/29(木)～12/5(水) | 初級クラスへの入門編 | ストローク(基本の確認) | ストローク(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) |
| 2 | 12/6(木)～12/12(水) | | ストローク(応用編) | ストローク(コース打ち分け) | ストローク(コース打ち分け) | ストローク(コース打ち分け) |
| 3 | 12/13(木)～12/19(水) | *基本6ストロークの打ち方* | ボレー(基本の確認) | ボレー(重心の確認) | ボレー(重心の確認) | ボレー(重心の確認) |
| 4 | 12/20(木)～12/26(水) | 1. フォアハンドストローク | ボレー(応用編) | アプローチボレー | アプローチボレー | アプローチボレー |
| 5 | 1/4(金)～1/10(木) | 2. バックハンドストローク | 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 |
| 6 | 1/11(金)～1/17(木) | 3. フォアボレー | スマッシュ | スマッシュ | スマッシュ | スマッシュ |
| 7 | 1/18(金)～1/24(木) | 4. バックボレー | ドロップショット | ドロップショット | ドロップショット | ドロップショット |
| 8 | 1/25(金)～1/31(木) | 5. スマッシュ | サーブ(基本の確認) | 決めボレー&つなぎのボレー | 決めボレー&つなぎのボレー | 決めボレー&つなぎのボレー |
| 9 | 2/1(金)～2/7(木) | 6. サービス | 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 |
| 10 | 2/8(金)～2/14(木) | 基本6ストロークをマスター | 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(フォアサイド) | サーブ・リターンからダブルス形式(フォアサイド) | サーブ・リターンからダブルス形式(フォアサイド) |
| 11 | 2/15(金)～2/21(木) | ↓ | 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(バックサイド) | サーブ・リターンからダブルス形式(バックサイド) | サーブ・リターンからダブルス形式(バックサイド) |
| 12 | 2/22(金)～2/28(木) | 初級クラスへ | ゲーム形式 | ゲーム大会 | ゲーム大会 | ゲーム大会 |

※12/27(木)～1/3(木)はスクール冬季休講となります

◇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。

(社)日本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