

2019年 第2期スクールクラス別カリキュラム一覧表



2019年3月1日(金)～2019年5月30日(木) 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	3/1(金)～3/7(木)	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">初級クラスへの入門編</div> *基本6ストロークの打ち方* 1. フォアハンドストローク 2. バックハンドストローク 3. フォアボレー 4. バックボレー 5. スマッシュ 6. サービス <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">基本6ストロークをマスター</div> <div style="text-align: center;">↓</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">初級クラスへ</div>	ストローク (打点の確認)	ストローク (コースの打ち分け)	ストローク (スピン・スライス)	ストローク (スピン・スライス)
2	3/8(金)～3/14(木)		ストローク (スライスショット)	ストローク (スライスショット)	ストローク (高い打点)	ストローク (高い打点)
3	3/15(金)～3/21(木)		ボレー (インパクトの確認)	ボレー (プッシュボレー)	ボレー (スライスボレー)	ボレー (スライスボレー)
4	3/22(金)～3/28(木)		ボレー (プッシュボレー)	ボレー (ローボレー・ハイボレー)	ボレー (アングルボレー)	ボレー (アングルボレー)
5	3/29(金)～4/4(木)		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	4/5(金)～4/11(木)		スマッシュ (打点とインパクト)	スマッシュ (基本のスイング)	スマッシュ (グラウンドスマッシュ)	スマッシュ (グラウンドスマッシュ)
7	4/12(金)～4/18(木)		スマッシュ (基本のスイング)	スマッシュ (グラウンドスマッシュ)	アプローチボレー	アプローチボレー
8	4/19(金)～4/25(木)		サービス (打点とインパクト)	アプローチボレー	サーブ・リターン (フォアサイド)	サーブ・リターン (フォアサイド)
9	4/26(金)～5/2(木)		サービス (基本のスイング)	サービス (基本のスイング)	サーブ・リターン (バックサイド)	サーブ・リターン (バックサイド)
10	5/3(金)～5/9(木)		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
11	5/10(金)～5/16(木)		リターン (フォアサイド)	サーブ・リターン (フォアサイド)	フリーフォーメーション (フォアサイド)	フリーフォーメーション (フォアサイド)
12	5/17(金)～5/23(木)		リターン (バックサイド)	サーブ・リターン (バックサイド)	フリーフォーメーション (バックサイド)	フリーフォーメーション (バックサイド)
13	5/24(金)～5/30(木)		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。