

2019年 第3期スクールクラス別カリキュラム一覧表

令和元年6月1日(土)～令和元年8月30日(金) 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	F(初級)	M(中級)	S(中上級)	T(上級)	
1	6/1(土)～6/7(金)		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	
2	6/8(土)～6/14(金)	<div style="border: 1px solid black; 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 6. サービス <div style="border: 1px solid black; 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; padding: 5px; display: inline-block;">初級クラスへ</div>	ストローク(身体の使い方) 雁行陣後衛の役割	ストローク(球種の打ち分け) 雁行陣後衛(攻・守)	ストローク(攻・守) 対平行陣時のストローク 雁行陣対平行陣	ストローク(攻・守) 対平行陣時のストローク 雁行陣対平行陣	
3	6/15(土)～6/21(金)						
4	6/22(土)～6/28(金)			ボレー(身体の使い方) 雁行陣前衛の役割	ボレー 雁行陣前衛(攻・守)	ボレー(攻・守) 対雁行陣時のボレー 雁行陣対平行陣	ボレー(攻・守) 対雁行陣時のボレー 雁行陣対平行陣
5	6/29(土)～7/5(金)				雁行陣対平行陣 ポジションと役割の確認		
6	7/6(土)～7/12(金)			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
7	7/13(土)～7/19(金)			サーブ・リターン 雁行陣の応用	アプローチショット 雁行陣対平行陣	アプローチから ファーストボレー ポジションと役割の確認	アプローチから ファーストボレー ポジションと役割の確認
8	7/20(土)～7/26(金)			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
9	7/27(土)～8/2(金)			ボレーの応用 雁行陣対平行陣	リターンダッシュ 雁行陣対平行陣	サービスダッシュ ファーストボレー サービスから平行陣	サービスダッシュ ファーストボレー サービスから平行陣
10	8/3(土)～8/9(金)			雁行陣から平行陣へ	ダブルス パートナーシップ 平行陣対平行陣	サービスダッシュ リターンダッシュ 平行陣対平行陣	サービスダッシュ リターンダッシュ 平行陣対平行陣
11	8/17(土)～8/23(金)					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(土)～8/30(金)			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・安心・公平・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

—