

2022年 第2期スクールクラス別カリキュラム一覧表



令和4年3月29日（火）～ 令和4年6月28日（火）

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	3/29（火）～ 4/4（月）	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">初級クラスへの入門編</div> <p>*基本6ストロークの打ち方*</p> <p>1. フォアハンドストローク</p> <p>2. バックハンドストローク</p> <p>3. フォアボレー</p> <p>4. バックボレー</p> <p>5. スマッシュ</p> <p>6. サービス</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center;"> <p>基本6ストロークをマスター</p> <p>↓</p> <p>初級クラスへ</p> </div>	ストローク （バウンドに慣れる）	ストローク （トップスピン）	ストローク （対平行陣）	ストローク （対平行陣）
2	4/5（火）～ 4/11（月）		ストローク （スイングの確認）	ストローク （足元を狙う）	ストローク （深い打球への対応）	ストローク （深い打球への対応）
3	4/12（火）～ 4/18（月）		ボレー （インパクトが大切）	ボレー （ブロック&プッシュ）	ボレー （打点とフットワーク）	ボレー （ステップ全般）
4	4/19（火）～ 4/25（月）		ボレー （深く狙う）	ボレー （アングルボレー）	ボレー （プレースメントを重視）	ボレー （攻撃パターン）
5	4/26（火）～ 5/2（月）		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	5/4（水）～ 5/10（火）		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
7	5/11（水）～ 5/17（火）		ダブルス 基本編 （クロスラリー）	雁行陣 対 雁行陣 （ポーチボレー）	雁行陣の攻め方 （前衛の動き）	雁行陣の攻め方 （前衛の動き）
8	5/18（水）～ 5/24（火）		ダブルス 基本編 （ストレートラリー）	平行陣 対 雁行陣 （アプローチショット）	雁行陣の攻め方 （雁行から平行へ）	雁行陣の攻め方 （雁行から平行へ）
9	5/25（水）～ 5/31（火）		ダブルス 応用編 （ポーチ）	平行陣 対 雁行陣 （ロブへの対策）	平行陣 対 雁行陣 （スマッシュ&ハイボレー）	平行陣 対 雁行陣 （スマッシュ&ハイボレー）
10	6/1（水）～ 6/7（火）		ダブルス 応用編 （雁行陣でのチェンジ）	サービス 対 レシーブ	サービス 対 レシーブ	サービス 対 レシーブ
11	6/8（水）～ 6/14（火）		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	フリーフォーメーション
12	6/15（水）～ 6/21（火）					
13	6/22（水）～ 6/28（火）			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