

2022年 第3期スクールクラス別カリキュラム一覧表



令和4年6月29日(水)～令和4年9月27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	6/29(水)～7/5(火)	初級クラスへの入門編	ストローク(打点)	ストローク(回転の意識)	ストローク(対平行陣)	ストローク(対平行陣)
2	7/6(水)～7/12(火)		ストローク(スイング)	ストローク(軌道の意識)	ストローク(タイミング)	ストローク(タイミング)
3	7/13(水)～7/19(火)	*基本6ストロークの打ち方*	ボレー(打点とインパクト)	ボレー(ブロック&プッシュ)	ボレー(打点の違い)	ボレー(足の動き)
4	7/20(水)～7/26(火)	1. フォアハンドストローク	ボレー(ボレーを深く打つ)	ボレー(アングルボレー)	ボレー(深さと角度)	ボレー(深さと角度)
5	7/27(水)～8/2(火)	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	8/3(水)～8/9(火)	3. フォアボレー	リクエストラリー	リクエストラリー	リクエストラリー	リクエストラリー
7	8/17(水)～8/23(火)	4. バックボレー	ダブルス 基本編(クロスラリー)	雁行陣 対 雁行陣(ボーチボレー)	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	8/24(水)～8/30(火)	5. スマッシュ	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	8/31(水)～9/6(火)	6. サービス	ダブルス 応用編(ボーチ)	平行陣 対 雁行陣(ロブ対策)	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	9/7(水)～9/13(火)	基本6ストロークをマスター	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	9/14(水)～9/20(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	9/21(水)～9/27(火)	初級クラスへ	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

2022年 第3期 ジュニアクラス別カリキュラム一覧表

令和4年6月29日(水)～令和4年9月27日(火) 12週12回

(公社)日本プロテニス協会AAAオフィシャルスクールです

週	期間	KD	J1	J2基礎	J2F	J2M	J3	J4
1	6月29日(水)～7月5日(火)			基本6ストロークの打ち方	各ショットの基本	各ショットの基本	ストローク(コースの打ち分け)	ストローク(コースの打ち分け)
2	7月6日(水)～7月12日(火)	コーディネーション	コーディネーション	1. フォアハンドストローク	ストロークフットワーク	ストロークの打点とフットワーク	ネットプレイ(基礎)	ネットプレイ(基礎)
3	7月13日(水)～7月19日(火)			2. バックハンドストローク				
4	7月20日(水)～7月26日(火)			3. フォアボレー	ボーチボレー	アプローチからボレー・スマッシュ	アプローチからのネットプレイ	アプローチからのネットプレイ
5	7月27日(水)～8月2日(火)	ボールの打ち方	ショットの種類	4. バックボレー				
6	8月3日(水)～8月9日(火)			5. スマッシュ	サービスとリターン	サービスとリターン	サーブ&リターン	サーブ&リターン
7	8月17日(水)～8月23日(火)			6. サービス				
8	8月24日(水)～8月30日(火)	ラリーに挑戦	ラリー練習					
9	8月31日(水)～9月6日(火)			基本6ストロークをマスター	ラリー練習	ラリー練習	様々な形式でラリー	様々な形式でラリー
10	9月7日(水)～9月13日(火)			↓				
11	9月14日(水)～9月20日(火)	みんなで試合	みんなで試合		ダブルスの動きデュースサイド	ダブルスの動きデュースサイド	シングルの基本	シングルの戦い方
12	9月21日(水)～9月27日(火)				ダブルスの動きアドバンテージサイド	ダブルスの動きアドバンテージサイド	ダブルスの基本	ダブルスの基本

◇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。
◇レッスンに於ける優先順位を安心・安全・公平・楽しく上達と考えています。

クリスタルプランニング
(公社)日本プロテニス協会AAAオフィシャルスクール