

# 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） 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	6/29（水）～7/5（火）	*初級クラスへの入門編	ストローク -打点とフットワーク-	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	7/6（水）～7/12（火）	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	ストローク 身体の使い方-	対雁行陣のストローク ボールの軌道-	対雁行陣のストローク -まずは安定重視-	対雁行陣のストローク -プレッシャーをかける-
3	7/13（水）～7/19（火）		ラリーを楽しもう -準備が大事-	対平行陣のストローク -基本は低く、浅く-	対平行陣のストローク -攻守の切り替え-	対平行陣のストローク -上下・速さ・回転-
4	7/20（水）～7/26（火）		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
5	7/27（水）～8/2（火）		基本のボレー -壁を作る〈ブロック〉-	ボレーの打ち分け 〈ブロック〉と〈スイング〉	対 雁行陣のボレー -安定第一-	対 雁行陣のボレー -深さ・角度・速度-
6	8/3（水）～8/9（火）		スマッシュの基本 -横向きでボールの下へ-	攻撃のショット 〈ハイボレー・スマッシュ〉	対 雁行陣のボレー -攻守の切り替え-	対 雁行陣のボレー -仕掛ける-
7	8/17（水）～8/23（火） 10日（水）～16日（火）は夏季休業		ゲーム形式 -雁行陣クロス-	雁行陣 vs 雁行陣 -ロブとその対応-	平行陣のフォーメーション （対雁行陣）	平行陣のフォーメーション （対雁行陣）
8	8/24（水）～8/30（火）	ゲーム形式 -雁行陣ストレート-	雁行陣 vs 平行陣 -ロブとその対応その2-	雁行陣対平行陣 どちらが得意？	雁行陣対平行陣 プレッシャーをかける2	
9	8/31（水）～9/6（火）	基本6ストロークをマスター	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
10	9/7（水）～9/13（火）	↓	サーブからのラリー	サーブ vs リターン	サーブ vs リターン	サーブ vs リターン
11	9/14（水）～9/20（火）		ゲームにトライ	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

◇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。

◇スクールコンセプト 安全・安心・公平・楽しく上達

(社)日本プロテニス協会オフィシャルスクール

神足テニスクラブ