

◆ 高田馬場シチズンフラザテニススクールレッスンカリキュラム ◆

生涯スポーツとしてテニスを長く楽しむ上でゲームを最終目標と考えレッスンカリキュラムを作成しております。当スクールでは初心者から上級者まで9つのレベル

分けをし、それぞれのレベルに合った目標と毎週の練習テーマを統一することで上達のお役に立てればと思います。

※テーマとなっているショットだけでなく他のショットも毎週練習に入ります。

| | はじめて | SW | WR | RP | PB | B・BN | NG | GO |
|----|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------|-----------------------|---------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| 予 | 基本6ストロークの習得 | 雁行陣体験 | 雁行陣導入 | 雁行陣反復 | 雁行陣マスター 並行陣体験 | 並行陣導入 | 並行陣反復 | 平行陣マスター |
| 1週 | ストローク 基本フォーム | ストローク 基本フォーム | ストローク 基本フォーム | ストローク 基本 | ストローク 基本 | ストローク 基本 | ストローク 基本 | ストローク 基本 |
| 2週 | ストローク 基本フォーム | ストローク 基本フォーム | ストローク 基本 | ストローク 応用 | ストローク 応用 | ストローク 応用 | ストローク 応用 | ストローク 応用 |
| 3週 | ストローク 基本フォーム | ストローク 基本 | ストローク 応用 | ストローク 応用 | ボレー 基本 | ボレー 基本 | ボレー 基本 | ボレー 基本 |
| 4週 | ストローク 基本フォーム | ボレー 基本フォーム | ボレー 基本フォーム | ボレー 基本 | ゲーム 雁行陣応用 | ゲーム 並行陣基本 | ゲーム 並行陣基本 | ゲーム 並行陣基本&応用 |
| 5週 | ボレー 基本フォーム | ボレー 基本 | ボレー 基本 | ボレー 応用 | ボレー 応用 | ボレー 応用 | ボレー 応用 | ボレー 応用 |
| 6週 | ボレー 基本フォーム | サービス 基本フォーム | サービス 基本フォーム | サービス 基本 | サービス 基本・応用 | 総合ネットプレー (ボレー・スマッシュ) | 総合ネットプレー (ボレー・スマッシュ) | 総合ネットプレー (ボレー・スマッシュ) |
| 7週 | サービス 基本フォーム | サービス スマッシュ 基本 | サービス スマッシュ 基本 | スマッシュ 基本 | スマッシュ 基本・応用 | サービス &レシーブ 基本 | サービス &レシーブ 基本&応用 | サービス &レシーブ 応用 |
| 8週 | サービス スマッシュ 基本 | ゲーム 雁行陣体験 | ゲーム 雁行陣基本 | ゲーム 雁行陣基本&応用 | ゲーム 並行陣体験 | ゲーム 並行陣基本 | ゲーム 並行陣応用 | ゲーム 並行陣応用 |

※レッスンカリキュラムは統一してありますが、クラスによっては雨での中止回数、夏冬など気候により若干内容を変更する場合がございますので予めご了承下さい。