



保護者のみなさま

ロングウッドスポーツ株式会社

スクール運営部

## ジュニアレッスンのカリキュラムについて

拝啓 春寒の候、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。平素はひとかたならぬご愛顧を賜り、ありがとうございます。さて、ジュニアレッスンのカリキュラムについて令和4年4月期から変更がございますので、下記にてご案内いたします。スタッフ一同、お子様の成長を全力でサポートさせていただきますので、今後ともよろしく願います。

記

### **【カリキュラム概要】**

#### (1) 月毎のテーマ

「ストローク」と「ボレー」と「サーブ」の3種を2か月ずつ取り組んでいきます。

大きなテーマは2か月間は変わらず、細かい内容を変化させていきます。

※実際のレッスンでは主にテーマを練習しますが、その他のショットも合わせて練習します。





## (2) バッジチャレンジとメダルチャレンジ(金銀銅のメダルバッジ)

テーマの1か月目は現行のバッジチャレンジを行い、2か月目はそのときの大きなテーマの内容で、どれだけできるようになったか確かめられる内容(メダルチャレンジ)を実施します。

例…4月は現行通りのバッジチャレンジを行うことで、テーマの習得度を確認し、足りないものを見極めさせていただきます。5月はストロークで10球中何球コートに入れることができるかにチャレンジし、その結果で金銀銅のメダルを進呈し、現在の技量の確認としていただきます。

○メダルの種類は金銀銅の3種類 (サーブのみレッドクラスは難易度が低くなります)

(ストローク 10球中9球以上で金、7球以上で銀、5球以上で銅)

(ボレー 10球中9球以上で金、7球以上で銀、5球以上で銅)

(サーブ 10球中7球以上で金、6球以上で銀、5球以上で銅)

## (3) 進級

「ストローク」「ボレー」「サーブ」「ラリー」「ゲーム」の5つについて、お子様の技量を進級の目安に照らし合わせ、コーチが見極めをさせていただきます。そして、進級可能な場合、個別にご案内をさせていただきます。





## 進級の目安

|      |           |   |
|------|-----------|---|
| レッド  | ストローク     | 正しい打ち方でネットを越えることができる。                                       |
|      | ボレー       | 打ち方を覚える。  |
|      | サーブ       | 打ち方を覚える。  |
|      | コーディネーション | リズム体操ができる。走る、投げる、飛ぶの動作が身につく。<br>ラケットを使ったボール付きができる（上と下ができる。） |
| オレンジ | ストローク     | サービスラインとベースラインの間から安定してネットを越せる。                              |
|      | ボレー       | ネットとサービスラインの間からコートにボールを入れることができる。                           |
|      | サーブ       | サービスラインとベースラインの間からネットを越えることができる。                            |
|      | ラリー       | サービスラインとベースラインの間からコーチと打ち合える。                                |
|      | ゲーム       | ゲームのポイントの数え方がわかる。   |
| グリーン | ストローク     | ベースラインから安定してコートにボールを入れることができる。                              |
|      | ボレー       | ネットとサービスラインの間でストレートとクロスに打ち分けられる。                            |
|      | サーブ       | ベースラインから安定してコートにボールを入れることができる。                              |
|      | ラリー       | ベースラインからコーチと打ち合える。  |
|      | ゲーム       | ゲームのルールや進行方法を理解している。  |
| イエロー | ストローク     | ベースラインからストレートとクロスに安定して打ち分けられる。                              |
|      | ボレー       | ネットとサービスラインの間からボレーとスマッシュをミスなくコートに入れることができる。                 |
|      | サーブ       | ベースラインから安定してコートにボールを入れることができる。                              |
|      | ラリー       | ベースラインからコーチとミスなく打ち合える。                                      |
|      | ゲーム       | ゲームを自分たちのサーブからスタートすることができる。                                 |





### 3つの柱の3つの目標

|      | テニスの向上                      | 身体能力の向上                      | 社会性の向上                              |
|------|-----------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| レッド  | 決められた動作で一通りの打球が出来る。         | 走る、飛ぶ、投げる(上投げ)が出来る。          | 挨拶が大きな声で出来る。                        |
| オレンジ | 基本動作の習得とラリーを続ける為の力加減が出来る。   | ラダー、ハードルトレーニングでコーチの見本通りに出来る。 | レッスン前後の挨拶、順番待ちでコーチの言う事を理解し行動出来る。    |
| グリーン | 決められたエリアに狙えてラリーが続く。         | 様々なステップを身に付け、継続的に身体を動かせる。    | 球拾いも一生懸命でき、決められた時間で積極的に練習に取り組める。    |
| イエロー | 将来性のある打球方法の習得と考えると狙う展開力がある。 | 状況に応じたフットワークの選択が出来る。         | ゲーム前の挨拶やゲーム中のポイントコールが相手に聞こえるように出来る。 |

