



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、今後ともよろしくお願いします。

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

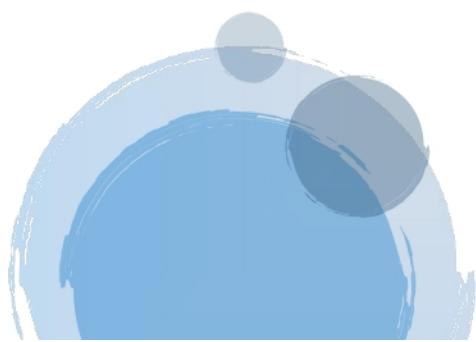
「ストローク」「ボレー」「サーブ」「ラリー」「ゲーム」の5つについて、お子様の技量を進級の目安に照らし合わせ、コーチが見極めをさせていただきます。そして、進級可能な場合、個別にご案内をさせていただきます。





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、飛びの動作が身につく。
		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て狙う展開力がある。	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。

