

子供・ソフトテニス教室参加者用カリキュラム

【時 間】 19:00～21:00

【定員】40人

ラケットはソフトテニス用を用意して下さい

【服 装】運動のできる服装

【その他】雨天等による教室開催の有無については上記連絡先またはLINEで確認願います

受講者には、10回以上の出席で修了証書が発行されます

目 標		ストローク、サーブ、レシーブ、ボレーなどの基本的な技術を学び、ゲームを楽しむことができる。	
第 1 回 10月6日	○開講式、諸連絡 ○ボールに慣れる練習(キャッチボール) ○ラケットに慣れる練習 ・握り方 ・下や上にボールをつく ・ボールをつきながら歩く	第 9 回 11月5日	○フォアハンドストロークの練習 ○バックハンドストロークの練習 ○セカンドサーブの練習 ○レシーブの練習(返すだけ)
第 2 回 10月8日	○ボールに慣れる練習 ○ラケットに慣れる練習 ○フォアハンドストロークの基本 ・素振り、ストッキング打ち	第10回 11月10日	○フォアハンドストロークの練習 ○バックハンドストロークの練習 ○セカンドサーブの練習 ○レシーブを返した後の動き ○レシーブの練習(返した後、続ける)
第 3 回 10月13日	○ボールに慣れる練習 ○ラケットに慣れる練習 ○フォアハンドストロークの基本 ○上から落とすボールの一本打ち	第11回 11月12日	○フォアハンドストロークの練習 ○サーブレシーブの練習 ○ボレーの基礎 ○試合のときのサーブ側、レシーブ側の動き方
第 4 回 10月15日	○ボールやラケットに慣れる練習 ○フォアハンドストロークの練習 ・素振り、ストッキング打ち ・上から落とすボールの一本打ち	第12回 11月17日	○フォアハンドストロークの練習 ○サーブレシーブの練習 ○ボレーの練習 ○試合の進め方と審判のやり方
第 5 回 10月20日	○待球姿勢から軸足を決めるまでのフットワーク ○フットワークをつけた素振り、ストッキング打ち ○前から投げるボールの一本打ち	第13回 11月19日	○フォアハンドストロークの練習 ○サーブレシーブの練習 ○試合と審判
第 6 回 10月22日	○フォアハンドストロークの練習 ・素振り、ストッキング打ち ・上から落とすボールの一本打ち ・前から投げるボールの " ・ラケットで出すボールの "	第14回 11月24日	○フォアハンドストロークの練習 ○サーブレシーブの練習 ○試合と審判
第 7 回 10月27日	○フォアハンドストロークの練習 ○バックハンドストロークの基本 ・素振り、ストッキング打ち ・上から落とすボールの一本打ち	第15回 11月26日	○サーブレシーブの練習 ○試合と審判 ○閉講式
第 8 回 10月29日	○フォアハンドストロークの練習 ○バックハンドストロークの練習 ・素振り、ストッキング打ち ・上から落とすボールの一本打ち ・前から投げるボールの "	2 回以上受講している児童・生徒は、ストローク、サーブ・レシーブ、ボレーの練習を多くし、試合の回数も増やす。 予備日 12月1日 12月3日 12月8日 12月10日 12月15日 12月17日 12月22日 12月24日	

裏面をみてください！！