

子供・ソフトテニス教室 参加者用カリキュラム

【曜 日】 毎週火・木曜日

【時 間】 19:00～21:00

【場 所】 臨海テニスコート A／B面

【対象者】 小学4～中学生（初級者）

【定 員】 40人

【持 物】 軟式用ラケット、タオル、運動シューズ、水分

【服 装】 運動のできる服装

【連絡先】 NPO法人へきなん総合型スポーツクラブ

TEL 0566-42-4233

【その他】 受講者には、10回以上の出席で修了証書が発行されます

ラケットはソフトテニス用を用意して下さい

目 標	ストローク、ボレー、サーブ、レシーブ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
-----	--

期 日	内 容	期 日	内 容
第 1 回 10月21日	○開講式、諸連絡 ○コートの広さを体感 ○ボール慣れる練習 ○ラケットの握り方（ウエスタングリップ） ○ラケットに慣れる練習	第 1 0 回 11月20日	○フォアハンドストロークの練習 ○ボレーの練習 ○バックハンドストロークの練習 ○ベースラインでの乱打 ○セカンドサーブの練習
第 2 回 10月23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	第 1 1 回 11月25日	○ボレーの練習 ○ローボレーの練習 ○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
第 3 回 10月28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	第 1 2 回 11月27日	○ボレーの練習 ○スマッシュの基本 ○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 ○レシーブ返球後の動き
第 4 回 10月30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基本 ○ボレーの基本	第 1 3 回 12月2日	○ボレーの練習 ○スマッシュの基本 ○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 ○サーブ&レシーブの練習
第 5 回 11月4日	○フォアハンドストロークの練習 ○ボレーの基本 ○バックハンドストロークの基本	第 1 4 回 12月4日	○ボレー、スマッシュの練習 ○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 ○コンビネーション ○サーブ&レシーブの練習
第 6 回 11月6日	○フォアハンドストロークの練習 ○フォアボレーの練習 ○バックハンドストロークの基本	第 1 5 回 12月9日	○閉講式 ○乱打 ○ゲーム
第 7 回 11月11日	○フォアハンドストロークの練習 ○フォアボレーの練習 ○バックハンドストロークの基本	予備日	12月11日 12月16日 12月18日 1月8日 1月15日 1月22日 1月29日 2月5日
第 8 回 11月13日	○フォアハンドストロークの練習 ○バックボレーの練習 ○バックハンドストロークの練習 ○サービスラインでの乱打		
第 9 回 11月18日	○フォアハンドストロークの練習 ○バックボレーの練習 ○バックハンドストロークの練習 ○ベースラインでの乱打		