

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
 【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）
 【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】 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

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、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 4月2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 4月30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 4月7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 5月7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 4月9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 5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 4月14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 5月14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 4月16日	○待球姿勢から軸足を定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 5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 4月21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 5月21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 4月23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 5月26日	○サーブレシーブの練習 ○試合と審判 ○閉講式
第8回 4月28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 5月28日 6月2日 6月4日 6月9日 6月11日 6月16日 6月18日 6月23日	