

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

ラケットはソフトテニス用を用意して下さい

【連絡先】 NPO法人へきなん総合型スポーツクラブ TEL 0566-42-4233

碧南市教育委員会スポーツ課（臨海体育館） TEL 0566-48-5311

【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 VOOOM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、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 5月8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10回 6月10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 5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	第11回 6月12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 5月15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4回 5月20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12回 6月17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5回 5月22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6回 5月27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13回 6月19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7回 5月29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8回 6月3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14回 6月24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9回 6月5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		
		第15回 6月26日	○閉講式 ○乱打 ○ゲーム
		予備日	7月1日 7月3日 7月8日 7月10日 7月15日 7月17日 7月22日 7月24日

裏面をみてください！！