

夜間・テニス教室 参加者用カリキュラム

【曜 日】 毎週水曜日

【場 所】 港湾スポーツセンターテニスコート

【対象者】 15歳以上（中学生除く）

【持 物】 硬式用ラケット、タオル、運動シューズ、水分

【服 装】 運動のできる服装

【連絡先】 指導者（高橋）

【時 間】 19:30～21:00

【定 員】 35人

ラケットは硬式テニス用のものを購入してください

NP0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 VOOMで確認願います
暴風警報発令時はいかなる場合も中止となります
決定は教室開始 1 時間前になります。
★車でお越しの方は決められた場所に駐車してください。

目 標		各ショットの習得とゲームを楽しむことができるようにする	
期 日	内 容	期 日	内 容
第 1 回 10月1日	○開講式、諸連絡 ○フォアハンドストロークの説明 ○バックハンドストロークの説明 ○フォア・バックハンドストロークの練習	第 7 回 11月12日	○ストローク練習 ○ボレーの練習 ○スマッシュの説明 ○スマッシュの練習 ○サーブとレシーブの練習
第 2 回 10月8日	○フォア・バックハンドの説明、素振り ○フォア・バックハンドストロークの練習	第 8 回 11月19日	○ストローク練習 ○ボレーの練習 ○ボレーボレーの練習 ○スマッシュの練習
第 3 回 10月15日	○フォア・バックハンドストロークの練習 ○サービスの説明 ○サービスの練習	第 9 回 11月26日	○ストローク練習 ○ボレーとスマッシュの練習 ○ラリー ○ゲームの説明 ○ゲーム
第 4 回 10月22日	○フォア・バックハンドストロークの練習 ○サービスの練習 ○サーブとレシーブの練習	第 10 回 12月3日	○ストローク練習 ○ボレーとスマッシュの練習 ○サービスの練習 ○ゲーム
第 5 回 10月29日	○フォア・バックハンドストロークの練習 ○フォアボレー・バックボレーの説明 ○フォア・バックボレーの練習 ○サービスの練習	予備日	12月10日 1月14日 12月17日 1月21日 12月24日 1月28日 1月7日
第 6 回 11月5日	○ストローク練習 ○ボレーの練習 ○サービスの練習 ○ラリー		