令和6年度前期

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
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タイムラインで確認願います
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、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
第１回 4月2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２回 4月4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
第４回 4月11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５回 4月16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 4月18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７回 4月23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 4月25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 4月30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１０回 5月2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１１回 5月7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１２回 5月9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１３回 5月14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１４回 5月16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１５回 5月21日	○閉講式 ○乱打 ○ゲーム
予備日	5月23日　5月28日　5月30日 6月4日　6月6日　6月11日 6月13日　6月18日

裏面をみてください！！