

## 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4～6年生 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

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1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 10月31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3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 11月5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8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12回 11月7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10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13回 11月12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 10月15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14回 11月19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 10月17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15回 11月21日	○閉講式 ○乱打 ○ゲーム
第7回 10月22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	11月26日 11月28日 12月3日 12月5日 12月10日 12月12日 12月17日 12月19日
第8回 10月24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 10月29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		

裏面をみてください！！