

子供・ジュニアソフトテニス教室 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

【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 4月2日	○開講式、諸連絡 ○コートのおさを体感 ○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 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！！