

夜間・テニス教室 参加者用カリキュラム

【曜日】 毎週水曜日 【時間】 19:30～21:00

【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）

【定員】 35人

【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）

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

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。

ラケットは硬式テニス用のものを購入してください

裏面もご覧ください

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 4月3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 5月15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 4月10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 5月22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 4月17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 5月29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 4月24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 6月5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 5月1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	6月12日 7月10日 6月19日 7月17日 6月26日 7月24日 7月3日
第6回 5月8日	○ストローク練習 ○ボレーの練習 ○サービスの練習 ○ラリー		