

## 夜間・テニス教室 参加者用カリキュラム

【曜日】 毎週水・金曜日

【時間】 19:30～21:00

【場所】 港湾テニスコート A/B面

【対象者】 15歳以上（中学生除く）

【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

【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）

TEL 090-6083-0545

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直接指導者にお問い合わせ下さい。

決定は教室開始1時間前になります。

また、暴風警報発令時はいかなる場合も中止となります。

★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 4月10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1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12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8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10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19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 5月15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 4月24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	5月17日 5月31日 5月22日 6月5日 5月24日 6月7日 5月29日
第6回 4月26日	○ストローク練習 ○ボレーの練習 ○サービスの練習 ○ラリー		