

第1回 熊本市テニス教室 実施要項

1. 教室の趣旨

熊本市テニス協会では「テニス」というスポーツに興味関心を持ち、「ラケットを振り、ボールを飛ばす」中で、「テニスする楽しさ」や「上達するためのテクニック」を多くのジュニア達に体験してもらうためにテニス教室を企画しました。

今回は、本協会所属の優秀なコーチの指導の下、技術指導や試合方法、マナーにまで及ぶ講習内容となっています。多くの参加者に体験してもらいたいと思います。また、保護者の皆様にも指導の様子を見学していただき、今後の参考にしていただけたら幸いです。

2. 主催 熊本市テニス協会 熊本市体育協会 校区体育協会

後援 熊本市教育委員会

3. 会場 熊本県民総合運動公園 A テニスコート (4面)

4. 日時 平成17年7月30日(土) 12:30~17:00 (第1部)

平成17年7月31日(日) 8:30~13:00 (第2部)

平成17年7月31日(日) 13:00~17:00 (第3部)

5. 対象 小学校高学年から高校生まで

6. 内容 ストレッチ運動を中心としたテニスに必要な準備運動の紹介と実践

判断力や俊敏性を高めるためのトレーニングの紹介と実践

ストローク、サービス、ボレー、スマッシュなど技術向上のための練習

基礎練習の応用として実践練習(試合形式)

7. 参加費用 各部500円を当日徴収します (コート使用料、ボール代)

8. 詳細日程 7月30日(土)

第1部	受付	12:00~12:30	受付時に各班分け確認
	全体挨拶	12:30~	本部前
	日程説明	13:00	各班(コート)毎に整列
	準備運動	13:00~13:30	各コートに分かれる
	講習	13:30~16:30	レベル毎の講習
	整理運動	16:30~16:40	ストレッチなど
	コート整備	16:40~16:45	コートブラシをかける
	諸連絡	16:45~17:00	

7月31日(日)

第2部	受付	08:00~08:30	受付時に各班分け確認
	全体挨拶	08:30~	本部前
	日程説明	09:00	各班(コート)毎に整列
	準備運動	09:00~09:30	各コートに分かれる
	講習	09:30~12:30	レベル毎の講習

整理運動 12：30～12：40 ストレッチなど
コート整備 12：40～12：45 コートブラシをかける
諸連絡 12：45～13：00

7月31日(日)

第3部 13：00～ 基礎練習の応用編
試合形式による実践練習

参加希望者の数によっては日時・内容の変更をお願いする場合があります。

9. 申し込み方法

7月13日(水) 17：00までに申し込み用紙に必要事項を記入の上、FAXにて申し込みをお願いします。

10. 問い合わせ先 「第1回熊本市テニス教室」担当 国安 猛
kuniyasu-t@hotmail.co.jp