

# 第二回 熊本市テニス教室

## 【 実 施 要 項 】

### 1 大会主旨

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、テニスの楽しさを、多くのジュニア達に体験してほしいと常々考えています。

この度、本協会所属の優秀なコーチ指導の下、技術指導や試合方法、マナーにまで及ぶ講習会を実施し、『テニスする楽しさ』や『上達するためのテクニック』を、多くの参加者に体験してもらえればよいと考えます。また、保護者の皆様にも指導の様子を見ていただき、本教室後の練習のヒントになればと考えています。

- 2 主 催 熊本市テニス協会  
協 力 熊本ファミリー銀行テニス部

- 3 会 場 熊本県総合運動公園 Aテニスコート (4面)  
熊本県熊本市石原町 2-9-1 TEL (096) - 380 - 7599

- | 4 日 時               | 受付    | 講 習           | 終了予定  |
|---------------------|-------|---------------|-------|
| 平成 18 年 7 月 29 日(土) | 12:00 | 14:00 ~ 16:30 | 17:00 |
| 平成 18 年 7 月 30 日(日) | 8:30  | 9:00 ~ 12:30  | 13:00 |
| 平成 18 年 7 月 30 日(日) | 12:30 | 13:00 ~ 16:30 | 17:00 |

- 5 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  
判断力や敏捷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(フォアハンド・バックハンド)・サービス・ボレー・スマッシュ  
など、スキルアップのための練習  
基礎練習の応用としての実践練習(試合形式)

- 6 費 用 各部 500円 コート使用料・ボール費

### 7 日 程

#### 【第1部】7月29日(土) 午後(高校生女子のみ)

- |           |               |            |
|-----------|---------------|------------|
| (1) 受 付   | 12:00 ~ 13:30 | 受付時に各班分け確認 |
| (2) 準備運動  | 受付後 ~ 14:00   | コートを利用しアップ |
| (3) 講 習   | 14:00 ~ 16:30 | レベル毎のスキル練習 |
| (4) 整理運動  | 16:30 ~ 16:40 | ストレッチ等     |
| (5) コート整備 | 16:40 ~ 16:45 | コートブラシをかける |
| (6) 諸 連 絡 | 16:45 ~ 17:00 | コート内にて     |

#### 【第2部】7月30日(日) 午前

- |          |             |            |
|----------|-------------|------------|
| (1) 受 付  | 8:00 ~ 8:30 | 受付時に各班分け確認 |
| (2) 全体挨拶 | 8:30 ~      | 本部前に       |

(3) 日程説明	~ 13:00	各班(コート)毎に整列
(4) 準備運動	9:00 ~ 9:30	各コートに分かれる
(5) 講習	9:30 ~ 12:30	レベル毎のスキル練習
(6) 整理運動	12:30 ~ 12:40	ストレッチ等
(7) コート整備	12:40 ~ 12:45	コートブラシをかける
(8) 諸連絡	12:45 ~ 13:00	コート内にて

**【第3部】 7月30日(日) 午後**

(1) 受付	12:00 ~ 12:30	受付時に各班分け確認
(2) 全体挨拶	12:30 ~	本部前に
(3) 日程説明	~ 13:00	各班(コート)毎に整列
(4) 準備運動	13:00 ~ 13:30	各コートに分かれる
(5) 講習	13:30 ~ 16:30	レベル毎のスキル練習
(6) 整理運動	16:30 ~ 16:40	ストレッチ等
(7) コート整備	16:40 ~ 16:45	コートブラシをかける
(8) 諸連絡	16:45 ~ 17:00	コート内にて

**【但し、参加者数によって、第2部、第3部は、試合になる場合もあります。】**

- 9 備考 2日間を3部(午前・午後×2)に分け、参加者を振り分ける。  
参加者のレベルに合わせて、各コートに割り振りを行なう。  
各コートにコーチを配置し、準備しているメニューを行なう。

10 申込方法

期日がありませんが、7月12日(水)17:00までに  
FAXにて申込をお願いします。

FAX送信先

熊本市テニス協会事務局

096-(383)-3396

問い合わせ先

事務局長 寺本 勝美

携帯 090-(7458)-8188

参加希望者数によって、  
日時の変更をお願いする場合があります