

令和5年度藤岡市民初心者ソフトテニス教室開催要項

1. 主催 藤岡市教育委員会
2. 主管 藤岡市スポーツ協会ソフトテニス部
3. 対象 藤岡市在住・在勤・在学の人
4. 期 日 令和5年8月17日（木）～9月21日（木） 全10回

8月	17日（木）・24日（木）・26日（土）・31日（木）
9月	2日（土）・7日（木）・9日（土）・14日（木） 16日（土）・21日（木）

※予備日：9月30日（土）

5. 時 間 午後7時00分～午後9時00分
6. 会 場 藤岡市民体育館2階アリーナ
7. 指導内容 初心者の基本技術及び体力づくり
8. 指導者 藤岡市スポーツ協会ソフトテニス部員
9. 参加料 2,000円（スポーツ保険料等）
10. 募集人員 30名（先着申込順）
11. 申込期間 7月24日（月）～8月10日（木）
※定員になり次第、受付を終了します。
12. 申込方法 参加申込書に必要事項を記入のうえ、参加料を添えてスポーツ課へお申込み下さい。
13. 問い合わせ 藤岡市教育委員会スポーツ課 スポーツ推進係
藤岡市藤岡1485 TEL0274-50-8213
14. その他 (1) テニスシューズ（体育館用シューズ）とラケットを持参してください。
(2) 新型コロナウイルス感染症対策として、教室参加前に必ず検温をしていただき、発熱や体調不良の方は参加をお控えください。また、マスクを持参し必要に応じて着用してください。
(3) 新型コロナウイルス感染症の影響により、教室が中止になる場合がございますのをご了承ください。

令和5年度藤岡市民初心者ソフトテニス教室日程表

回	月日	7:00～	7:15～7:35	7:35～8:00	8:00～8:25	8:25～8:45	8:45～
1	8/17 (木)	開講式 連絡事項 準備運動	◇ラケットの握り方(ウェスタングリップ) ◇握り方(アンダー打法) ◇ボールのあて方	◇打法(フォアハンド・ストローク) ネットから正面(ストレート)に手で送球して打たせる	◇打法(同左) ネットから次第に離れて送球する	◇打法(同左)ラケットにて送球されたボールを打つ ◇組み分け	整理 整頓 清掃
2	8/24 (木)	受付 用具の準備 準備運動	◇素振り(フォアハンド・ストローク) ◇打法 ラケットの真ん中にあてる	◇打法(フォアハンド・ストローク) ベースライン内へ返球する(ストレート打ち)	◇打法(同左) バックスイングを早くする(ストレート打ち)	◇乱打(同左) 打球を続ける(クロス打ち)	同上
3	8/26 (土)	同上	◇ネットの種類別 ◇素振り(フォアハンド・ストローク) 右の脇をしめる	◇乱打(フォアハンド・ストローク) ボールから目を離さない(クロス打ち)	◇乱打(同左) 足の向きに注意して打つ 待球姿勢のとり方	◇乱打(同左) 受講者間で練習してみる ラリー2本以上	同上
4	8/31 (木)	同上	◇素振り(フォアハンド・ストローク) スタンスを広くかまえる	◇乱打(フォアハンド・ストローク) ストレートとクロス併用(コート使い方)	◇打法(バックハンド・ストローク) 1-③の要領で打たせる(ストレート打ち)	◇乱打(同左) ラケットにて送球されたボールを打つ(逆クロス打ち)	同上
5	9/2 (土)	同上	◇素振り(バックハンド・ストローク) おしりをネットに向ける様にしてかまえる	◇乱打(クロス) 受講者間で練習する ラリー3本以上続ける	◇レシーブ 正確に返球する(重心を下げ必ず止まって打つ)	◇復習 安定したフォームで打つように心がける	同上
6	9/7 (木)	同上	◇素振り(フォア・バックハンド・ストローク) ボールの位置	◇乱打(クロス) ボールは早めに自分で取りに行き、相手に手数をかけない	◇前衛練習(ボレー) ラケットを押し出し、振らない。顔を持っていく	◇乱打 誰にでも打ってもらおう 挨拶をする	同上
7	9/9 (土)	同上	◇素振り ◇乱打 待球姿勢・打点と目の位置	◇復習(ボレー) 右足を前に出す	◇前衛練習(スマッシュ) 頭上であて、左下に振り下ろす。一度左手で取ってみる ジャンプしない	◇試合見学 試合を見る	同上
8	9/14 (木)	同上	◇乱打 指導者のアドバイスを聞く	◇後衛練習(サーブ) トスの練習 頭上でラケットに当てる方法	◇乱打 ロビングで続ける練習	◇復習 補足練習で自信をつける 早く走り、早くかまえる	同上
9	9/16 (土)	同上	◇乱打 ラリーを続ける練習	◇復習(サーブ・レシーブ) 確実性を強調する	◇練習試合 前衛・後衛を決め各自1回	◇試合続行 前衛は後衛を見ない	同上
10	9/21 (木)	同上 閉講式	◇素振り ◇乱打	◇自由練習 ◇初級検定種目	◇乱打 身体全身のバネを使う	◇反省会 改善等の意見聴取	同上

※ ◇時間厳守

◇コートの手入れと準備運動の励行。

◇テニスシューズ(体育館用シューズ)を使用し、入館の際から必ず履き替える。

◇9/30(土)は予備日となります。

◇マナーは挨拶から、服装もできるだけ白で軽快に。

◇整理整頓は進んで行う。