

令和6年度藤岡市民初心者テニス教室開催要項

1. 主催 藤岡市教育委員会
2. 主管 藤岡市テニス協会
3. 期間 令和6年5月4日(土)～令和6年7月27日(土) 全10回

5月	4日・11日・18日・25日
6月	8日・15日・22日
7月	6日・13日・27日

4. 会場 藤岡市民体育館(2階アリーナ)
5. 時間 午後7時00分～午後9時00分
6. 参加資格 市内在住・在勤・在学・在園者(年長以上)で初心者の方
7. 募集人数 40名程度
8. 指導内容 初心者の基本技術、体力づくり
9. 受講料 3,000円(スポーツ保険料等)
10. 申込期間 令和6年4月26日(金)まで
11. 申込方法 申込用紙に必要事項を記入のうえ、スポーツ課までお申込ください。
12. 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
TEL: 0274-50-8213
13. その他 (1) 5月4日(土)に開講式を行ないますので、午後6時50分までに会場へお越しください。
(2) 体育館用シューズ、ラケットを持参してください。
(3) 市民体育館の駐車場が狭いため、庚申山総合公園駐車場(市民体育館手前)を利用すること。市民体育館周辺道路には、絶対駐車しないこと。

令和6年度藤岡市民初心者テニス教室講習内容

回数	期日(講師)	講 習 内 容		
1	5月4日	会場準備	開講式 準備運動 テニスについて ラケットの握り方・ラケットのすぶり ボールを打ってみる	後片付け 掃 除
2	5月11日	会場準備	準備運動 復習 フォアハンドストローク バックハンドストローク 移動ストローク	後片付け 掃 除
3	5月18日	会場準備	準備運動 復習 フォアハンドストロークを正確に打つ バックハンドストロークを正確に打つ フォアとバックの連続ストローク	後片付け 掃 除
4	5月25日	会場準備	準備運動 復習 バックハンドストロークを正確に打つ フォアとバックの連続ストロークを正確に打つ ボレーを打ってみる	後片付け 掃 除
5	6月8日	会場準備	準備運動 復習 相手と打ち合ってみる 続けて打ち合ってみる ボレーを正確に打つ	後片付け 掃 除
6	6月15日	会場準備	準備運動 復習 続けて何本も打ち合う ボレー動いて打つ ストロークから前進してボレーを打つ	後片付け 掃 除
7	6月22日	会場準備	準備運動 復習 続けて打ち合えるようになる 左右に動いてボレーを打つ スマッシュを打ってみる	後片付け 掃 除
8	7月6日	会場準備	準備運動 復習 前後左右に動いてストロークを打つ スマッシュを動いて打ってみる サービスを打ってみる	後片付け 掃 除
9	7月13日	会場準備	準備運動 復習 前後左右に動きながら思う所に打つ ボレーとスマッシュを連続して打つ サービスとレシーブを打てるようにする	後片付け 掃 除
10	7月27日	会場準備	準備運動 復習 ボレーとスマッシュを上手に打つ サービスとレシーブを正確に打つ ゲームの仕方を覚える 閉講式	後片付け 掃 除