

# 令和7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7年5月13日（火）～令和7年6月12日（木） 全10回

5月	13日・15日・20日・22日・27日・29日
6月	3日・5日・10日・12日

4. 会 場 庚申山総合公園テニスコート
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7年4月25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13日(火)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) ラケットを持参してください。

## 令和7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13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15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20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22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	5月27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	5月29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3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	6月5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	6月10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	6月12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