

令和7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・在学の方
4. 期 日 令和7年8月21日（木）～9月20日（木） 全10回

8月	21日（木）・23日（土）・28日（木）・30日（土）
9月	4日（木）・6日（土）・11日（木）・13日（土） 18日（木）・20日（土） 予備日 25日（木）

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22日（火）～8月8日（金）
※定員になり次第、受付を終了します。
12. 申 込 方 法 次のいずれかの方法でお申し込みください。
(1) ふじおか電子申請システムで申し込みの上、申込期間内に参加料をスポーツ課窓口にてお支払いください。
(2) 参加申込書に必要事項を記入のうえ、参加料を持参し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) 参加者は、教室開始10分前までに会場へご集合下さい。
(3) 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。

令和7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	8/21 (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	8/23 (土)	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	8/28 (木)	同 上	◇ネットの種別 ◇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 待球姿勢のとおり方	◇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	8/30 (土)	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の併用 (コートの使い方)	◇打法(バックハンド・ストローク) 1ー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	9/4 (木)	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	9/6 (土)	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 う挨拶をする	同 上
7	9/11 (木)	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	9/13 (土)	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	9/18 (木)	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	9/20 (土)	同 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
予備日	9/25 (木)						

※ ◇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。

◇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。