



平成29年度 津島市硬式テニス教室

津島市テニス協会

1. 対象者及び目的

一般社会人および高校生以上の方で初心者及び初級者を対象に、硬式テニスの基礎的知識と技術を学びます。

テニスとはどんなスポーツかを知り、無理の無い打ち方の基本を学んで、安全に楽しくテニスをすることを目的とします。

2. 日 程（土曜日 9:00～11:00） 津島市営庭球場 2面（E, Fコート）

9/3～10/29迄の土曜日で計9回（広報を確認ください）

レッスン内容

- 9月2日 第1回 テニスとは？ まずはボールとラケットで遊ぼう
- 9月9日 第2回 フォアハンドストローク
- 9月16日 第3回 バックハンドストローク
- 9月23日 第4回 ストロークの総復習 / ストロークでラリー！
- 9月30日 第5回 ボレー / ノーバンでキャッチ&ミート！
- 10月7日 第6回 ボレー / ボレーでラリー！ スマッシュ
- 10月14日 第7回 サーブ&レシーブ
- 10月21日 第8回 総復習 / 各ショットを使ってラリー&ゲーム
- 10月28日 第9回 ゲーム大会



雨天予備日 11/4,11,18,25

3. 指導者

メインコーチ 未定

4. 注意事項

1) 雨天時等のコート確認は各自錬成館に問い合わせして下さい。 電話：0567-24-8001

2) 生徒の方

- ・必ず運動の出来る服装で、靴はテニスシューズ（クレー又はオムニコート用）を着用下さい。
（ランニングシューズ等で靴底が溝の深いものは使用不可）
- ・教室開始時間前8時50分時にはFコート前に集合して下さい。
- ・体調の悪い方は、無理をしないで休んで下さい。
- ・レッスン終了後のコート整備、ネットの片づけは皆さんで行って下さい。
- ・レッスンの内容については、全体のレベルに応じ多少の変更が生じます。

5. 申込方法

- ・ホームページから申込 <http://www.tsushima-tennis.org/index.html>
- ・錬成館に備え付けの申込用紙

6. 参加費 未定 詳しくは「市政だより 8月号」に掲載されます 前年度4500円

- ・振込：三菱東京UFJ銀行 津島支店 普通口座：3680576 名義：津島市テニス協会