



# 令和4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） 8/27～の土曜日で計9回 （広報を確認ください）

### レッスン内容

- 8月27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3日 第2回 フォアハンドストローク
- 9月10日 第3回 バックハンドストローク
- 9月17日 第4回 ストロークの総復習 / ストロークでラリー！
- 9月24日 第5回 ボレー / ノーバンでキャッチ&ミート！
- 10月1日 第6回 ボレー / ボレーでラリー！ スマッシュ
- 10月8日 第7回 サーブ&レシーブ
- 10月15日 第8回 総復習 / 各ショットを使ってラリー&ゲーム
- 10月22日 第9回 ゲーム大会



雨天予備日 10/29,11/5,12

## 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）
- 教室開始時間前の8時50分には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・参加費

- 津島市教育委員会へ申し込みをお願いします
- 詳しくは、例年「市政だより 8月号」に掲載予定です