



ENJOY テニス (水)

基本を学んで楽しくプレー!

講師 小川 康朗

回数	月日	曜日	テ - マ	内 容
1	8/1	水	ストロークの基本	○開講式 基本的なスイングを知り、 ショートラリーができるようになる
2	<u>8/7</u>	<u>火</u>	フォアハンド ストローク	フォアハンドストロークを中心に 練習する
3	8/22	水	バックハンド ストローク	バックハンドストロークを中心に 練習する
4	8/29	水	ネットプレーの基本	ボレー・スマッシュの基本動作 ステップなど練習する
5	9/5	水	サービス レシーブ	サービスの打ち方・レシーブの ポジションを確認し実践
6	9/12	水	ゲーム形式	ダブルスのポジション・役割を確認して 練習する
7	9/19	水	ゲーム	○閉講式 ゲームのルールを理解し、自分たちで 試合をしてみる

教 材 費	540円 (ボール代)
開 講 時 間	19:00~21:00 (2時間)
定 員	20名 (定員になり次第、締め切ります)
場 所	ふれあいスポーツランド屋内運動場 (現地集合)
準 備 す る も の	・スポーツのできる服、ラケット、テニスシューズ、 ・水分補給のためのお茶やスポーツドリンクなど

- ※ 硬式テニスになります。
- ※ 遅刻や欠席をする場合は、必ず勤労青少年ホームまでご連絡ください。
- ※ 申込後の返金は原則としていたしません。
- ※ 受付期間は7月13日(金)~26日(木)です。

鹿児島市勤労青少年ホーム

〒890-0063 鹿児島市鴨池2丁目32-30
TEL 099-255-5771 FAX 099-255-5750

E-mail yuyukan@sjcweb.jp

ホームページ <http://yuyukan.sjcweb.jp/>

Twitter @yuyukan6

Facebook 鹿児島市勤労青少年ホーム (事務局発信)