



2023年度ジュニアソフトテニス教室開校式

4月1日より新年度のジュニアソフトテニス教室をスタートします。
ソフトテニスに興味と関心のある小学生はふるってご参加ください。

●開校式日程

日時：4月1日（土）13時～17時（受付12時30分～）

場所：新津地域学園コート（雨天時は翌週に順延）

練習：ランニング、準備運動、2つのグループに分かれて練習



4月の練習日程

月	日	曜日	場所	時間	雨天時
4	1	土	地域学園コート	13:00～17:00	翌週に順延
4	5	水	地域学園コート	16:00～18:00	未定
4	8	土	東町コート	13:00～17:00	未定
4	12	水	地域学園コート	16:00～18:00	未定
4	15	土	東町コート	13:00～17:00	未定
4	19	水	地域学園コート	16:00～18:00	未定
4	22	土	東町コート	13:00～17:00	未定
4	26	水	地域学園コート	16:00～18:00	未定
4	29	土	東町コート	13:00～17:00	未定

4月の練習内容

●本年度からはじめた人

- ・ソフトテニスのマナー
- ・ラケットのにぎり方
- ・ボール遊び（ラケット面の使い方）
 - ① ボールに慣れよう
 - ② 手投げボールのボレー
- ・スイングのイメージ作り
- ・手のひらでボールを打つ
- ・ラケットを使ってのボール打ち

●昨年度からやっている人

- ・ロビング
- ・フットワークを使ったストローク練習
- ・ボレー、スマッシュ
- ・サーブ、レシーブ
- ・ゲーム、審判、スコアのつけ方

