



## 明るく 元気に のびのびと！ マナーをまもって きびきびと！

5月にはいりました。5月は5月病になりやすい時期です。  
 学校生活にも慣れて、なんとなく気力のない生活を送りやすいといわれています。  
 そんな時期にこそ白球をおいかけ澄んだ打球音をコートに響かせましょう。  
 経験者のみなさんは初心者のわからないことがあったら教えてやってください。  
 みんなで仲良く楽しくソフトテニスをやりましょう。

### 5月の練習日程

日	曜日	場所	時間	備考
3	水	地域学園コート	14:00~17:00	祝日のため時間変更
6	土	東町コート	13:00~17:00	
10	水	地域学園コート	16:00~18:00	
13	土	東町コート	13:00~17:00	
17	水	地域学園コート	16:00~18:00	
20	土	東町コート	13:00~17:00	
24	水	地域学園コート	16:00~18:00	
27	土	東町コート	13:00~17:00	
31	水	地域学園コート	16:00~18:00	

### 5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
- ・スイングのイメージ作り
- ・手のひらでボールを打つ
- ・ラケットを使っでのボール打ち

#### ●昨年度からやっている人

- ・フォアハンド、バックハンドストローク
- ・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、ポジション
- ・サーブ、レシーブ
- ・ゲーム、審判、スコアのつけ方

### 5月の大会日程

5日（金）県小学生選手権大会（新潟市庭球場）

27日（土）研修大会（小千谷市白山運動公園）

