



2024年度ジュニアソフトテニス教室開校式

4月6日より^{ねんど}新年度のジュニアソフトテニス^{きょうしつ}教室をスタートします。
ソフトテニスに^{きょうみ}興味と^{かんしん}関心のある^{しょうがくせい}小学生は^{さんか}ふるってご参加ください。



●開校式日程

日時：4月6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

日	曜日	場所	時間	備考
6	土	地域学園コート	13:00～17:00	←場所にご注意ください
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	

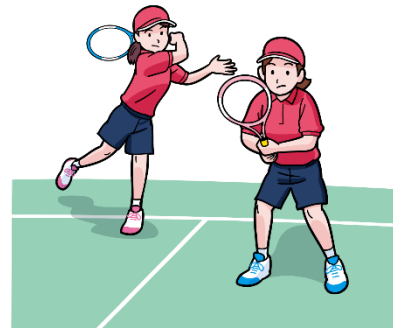
4月の練習内容

●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

- ・ショート乱打、ロビング乱打
- ・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



ただ正しい素振りを覚えよう (フォアハンド)

●練習方法

① AからHまでゆっくり行い、Hでいったんストップ。

② GからIまでゆっくり行い、Iでしっかりストップ。そしてIの姿勢のまま、1分間止まって。形を身体に記憶させます。

③ GからIまで一気にスイング。これを繰り返します。

④ GからIまで一気にスイング。これを繰り返します。

コツ！の部分が大事なチェックポイントですので、ここがおろそかにならないよう、細心の注意を払います。



ラケットをへその前に!



お辞儀!

膝も軽く曲げる



休め!



気をつけ!



ラケットを垂らして手首を折り、「へ」の字にする。

★コツ! その1



腕をそのままポケットの前に!
(バックスイング完了)



手首を右に折る!



ラケットヘッドを下に向ける!

★コツ! その3
フィニッシュでは後ろ足を立てよう。



肘を折り、手の甲で肩をたたく!
(フィニッシュ)

★コツ! その2
肘であごを隠そう。



打つ方向に腕を伸ばして止める!