

ウェルカムビギナーズ テニス競技プログラム

日程	平成16年1月31日(土)
	9:00~ 9:15 (15分) 受付・準備
	9:15~ 9:30 (15分) 開会行事
	9:30~12:00 (150分) 実技
	12:00~12:15 (15分) 閉会行事

時間	内容	担当
9:30~ 15分間	開会式隊形のままで Eコートにて基本練習のメニュー説明	山田利光 氏
9:45~ 15分間	各コートに移動 スタッフあいさつ・簡単な自己紹介 注意事項(ケガ防止・ボールの集め方など)	スタッフ
	ランニング(クロス・サイド・バック・回転など) ストレッチ体操(手首・足首・腰) ステップ	中学生が先導
10:00~ 15分間	ラケットの握り方を知る。 (イースタン・セミウエスタン・ウエスタン) ボールつきを行う。(何回できるか。) 左手でボールをつかむ。 (左右のバランス・左手の位置・ボールとの距離感をつかむ。) アンダーサーブ・フォアハンドの素振りを行う。 ボールに回転をかけるための打ち方を知る。 (フラット・スピン・スライス)	スタッフ 中学生
10:15~ 30分間	的を狙って打つ。 (自分で落としたボールを打つ。) (球出しされたボールを打つ。) (アンダーサーブをする。)	スタッフ 中学生
10:45~ 15分間	ボレーをする。 スマッシュをする。	スタッフ 中学生
11:00~ 15分間	休息	スタッフ・中学生 が試合
	(経験者の試合の様子を見る) クラブ推進員の話 保護者対象	
11:15~ 45分間	Fコートにて集合 Eコートにて試合形式の説明 (ルール・カウントの教え方など)	山田利光 氏
	各コートに分かれてミニゲームを行う。 (前半は運営役員対参加者, 後半は参加者同士でミニ ゲームを行う。) 片付け・あいさつ	スタッフ 中学生
12:00~ 10分間	閉会式	