

ウェルカムビギナーズ テニス競技プログラム

担当 小林市立小林小学校 村中田 博

日程	平成16年1月31日(土)
	9:00~ 9:15(15分) 受付・準備・説明
	9:15~ 9:30(15分) 開会行事
	9:30~12:00(90分) 実技
	12:00~12:15(15分) 閉会行事

時間	内容	準備
9:00~ 30分間	集合・あいさつ・講師紹介・自己紹介 メニュー説明 注意事項(ケガ防止・ボールの集め方など) ランニング(キャリオカ・サイド・バック・回転) ストレッチ体操(手首・足首・腰)	受付名簿 貸し出し用ラケット ラケット貸し出し チェック用紙
9:30~ 15分間	ボールを知る。(跳ね具合・重さ) キャッチボールを行う。 (アンダースロー フォアにつながる) (サイドスロー ボレーにつながる) (オーバースロー サーブ、スマッシュにつながる) バウンドしたボールをつかむ。 (打つタイミングを知る。) 手で投げ合ってテニスを行う。	ボール かご キャリー
9:45~ 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 ラケット かご キャリー
10:00~ 15分間	的を狙って打つ。ターゲットテニスを行う。 (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。)	的 ボール ラケット かご キャリー
10:15~ 15分間	休息 (チーム編成)	名簿
10:30~ 90分間	ミニゲームを行う。 (ルール・カウントの数を説明する) (前半は講師・運営役員対参加者, 後半は参加者同士でゲームを行う。)	ボール ラケット かご キャリー
12:00~ 15分間	感想発表・講師あいさつ 県テニス協会からの大会情報や地域のテニスサークル, 施設利用方法・料金などの紹介 ボールのプレゼント あいさつ・解散	紹介用資料 プレゼント用ボール