

* 令和2年 硬式テニス教室注意事項

磐田市テニス協会
高橋 尚久

1. 日程 毎週金曜日の7回コース(雨天順延あり) 19:00~21:00
2月 7日、14日、21日、28日
3月 6日、13日、20日 * 予備日:3月27, 4月3, 10, 17日
ご案内: 神谷杯ダブルス:4月5日(日)、春季大会D:5月17日(日)、BC級D:6月7日(日)

天候不良等に伴う延期は、当日の午後6:00に判断します。雨が6時以降止んでいれば実施します。6時以降に磐田市テニス協会HPに掲載する予定ですが、担当者が多忙な時は掲載できません。

・問合せ先 双葉スポーツ : 32 - 7211 ☆6時以降でお願い致しますm(_)_m
高橋 尚久 : naosan-takahashi@docomo.ne.jp

2. レッスン内容

6時半までにはコートの鍵を開け、ボールを準備します。

開始5分前までは自由に練習されても構いませんが、怪我の無いようにご注意願います。

・準備.....準備体操.....実践練習.....後片付け・反省会.....解散
18:45 ~ 19:00 ~ 20:45 ~ 20:50 ~ 21:00

コートへ来られましたら出欠簿へ記入願います。

- ① コーディネーショントレーニング : 空間把握能力、タッチ感覚を磨く
- ② ストローク (フォア・バック、スピン・スライス)
- ③ ボレー (フォア・バック、ロー・ハイ、ポーチ)
- ④ スマッシュ
- ⑤ サーブ&レシーブ
- ⑥ 簡易ゲーム(戦術、マインドコントロール、マナー・ルールの説明等)

3. 注意事項

特に ①周りラケット注意 ②飛来・足元ボール注意 ③水分補給 ④ストレッチ

- 1) コーチの指示に従うこと。
- 2) テニスのできる服装(あまり極端な格好でないこと)。テニスシューズ(できればオムニコート用)。
- 3) 仕事の都合等により途中から参加する場合は、各自で必ず準備体操をしてからレッスンに参加すること。また、途中で教室を抜ける場合は、必ず担当コーチに申し出ること。
- 4) 途中で気分が悪くなった場合は、自主的に休憩をとりコーチの判断を仰ぐこと。
レッスン途中の水分補給は構いません。順番待ちを利用してください。
- 5) コートの常設物を大切に取り扱い、ゴミ等は必ず持ち帰ること。
- 6) ヘンス越えしたボールは、コート周辺が暗く危ないためにボールを拾いに行かないこと。
- 7) 素振りの練習は、よく周囲を確認して行うこと。横から飛んでくるボールにも注意すること。
- 8) コートマナーを逸脱するような行為をした場合は、速やかにテニス教室を脱退していただきます。
- 9) 駐車場のトラブルは、庭球協会としては責任を負いません。できるだけナイター照明の明かりが届くところへ駐車してください。【バッグ・貴重品は車内に置かない】
- 10) 忘れ物・用具の間違い等に注意してください。忘れ物は管理小屋で期間中のみ保管します。

4. その他

- 1) 参加者名簿(出席簿)への記入は、各自チェック(○印)をする。
- 2) レッスン途中で雨等で中止した場合、PM8:00以降であれば原則としてカウントいたします。
- 3) 保護者による送迎のジュニア参加者は、レッスン途中(雨天)で中止になる場合がありますので、すぐに迎えに来れるような対応をお願いします。できるだけ携帯電話番号は教えて下さい。
- 4) 無料貸し出しラケットを用意してありますので、希望者は申し出て下さい。
- 5) 個人情報保護の為、名簿の配布は行いません。また取り扱いについては協会にて厳重に管理致します。

* 前期テニス教室は5月15日(金)から開催予定。案内・申込みは4月1日からです。