

講座名 (コード)	テニス教室 (104)	募集 人数	30名	曜日 時間	火曜 8:40~10:20
対象者	初めてテニスをする方またはグランドストロークができる方				
講座内容	テニスの各ショットの技術を繰り返し練習し、コート内でのボールコントロールができるように指導します。そして、初歩的なゲームがルールに沿ってできるように指導します。				
達成目標	15本程度グランドストロークが続けられるようになる。				
年間予定	<p>前期（前半）</p> <ul style="list-style-type: none"> ●グランドストロークの基本 ●サービス&リターンの基本 <p>前期（後半）</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ボレー&スマッシュの基本 ●ダブルスのフォーメーション ●サービス&リターン <p>後期（前半）</p> <ul style="list-style-type: none"> ●3つの球種の使い分け ●陣形の基礎知識 ●リターンを返す位置 <p>後期（後半）</p> <ul style="list-style-type: none"> ●サーブ&ボレーのコース打ち ●年間練習内容実践 				
用意 するもの	ラケット、体操服、運動靴（雨天の場合は、室内用運動靴）など				
教科書名	特になし				
教材費等	ボール代 3,000円（予定） スポーツ保険 1,850円（予定）				