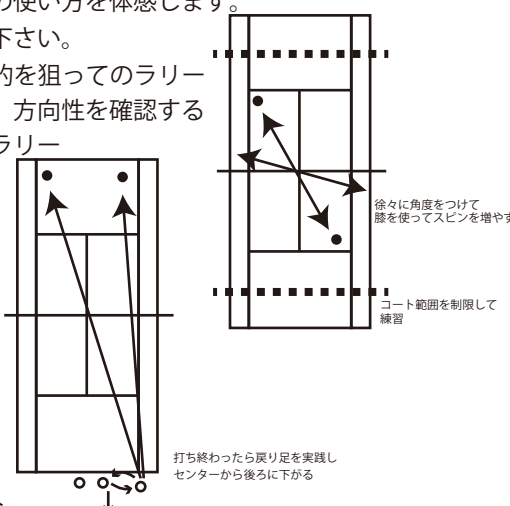


テニスの日茨城 2015 in つくば 講習プログラム (一般)

平成 27 年 9 月 23 日

会場：茨城県立 洞峰公園テニスコート

プログラム	時間	担当	内容
コート開放	09:00		各自自己責任でアップ利用可能です。
受付	09:30		
開会式	10:00	会長	黒澤会長挨拶・プロの紹介
記念撮影	10:15		全員で集合写真撮影
ウォーミングアップ	10:20	石原	能アップ&動的ストレッチ&判断と筋肉を結びつける運動
プロクリニック	10:30	大竹山プロ	
1. 主旨説明		TAC スタッフ	1. 今回は体の使い方、特にフットワーク、軸、体重移動に着目 日頃の練習で意識すべき注意点や効果的な練習方法について 各練習方法ごとにプロのデモをまじえて解説
2. キャッチボール	10:45		2. 二人一組で両手でのキャッチボールをとおして体の軸の作り方 足の向きと体重移動を徹底的に体感 ※クローズスタンス、セミオープン、オープンのときのそれぞれの足さばき また、高低によりフラットからドライブ、スピンを打つ感覚を つかんでいただけます。 ※ひざを上手につかかってスピンをかけやすくボールに入る
3. ラリー	11:00		3. 各コートごとレベルにあわせてラリー グリーンボール、オレンジボールを使って軸・フットワーク・体重移動 をしっかりと実践 ※軽いボールでラリーを続けやすくし、その中で体幹、体重移動、フットワークを実践練習 制限された（通常より狭い）コート範囲でクロス、逆クロスラリーを 行うことで、フットワーク、膝の使い方を体感します。
休憩	11:30		水分補給など各自体調管理をして下さい。
4. ラリー 2	11:40		4. 各コートごとレベルにあわせて的を狙ってのラリー 体の使い方を確認したところで、方向性を確認する ためにコーンなどの的を設定してラリー
5. ボレー	12:10		5. コンチネンタルグリップ ラケットヘッドアップ 肘の位置など基本を確認して 手投げボールをヒットすること でボレーの基本を体感 ※基本的にヘッドを上げてささえ、肘が体幹に 引き寄せられた場所でヒット コートレベルに応じて コーチとボレー&ストローク
ボレーボレー大会	12:30		ボレーボレー 10分継続で達人
休憩	12:45		ボレーボレー 記録・表彰をかねて休憩
6. スマッシュ & サーブ	13:00		6. ボレーと同じコンチネンタルグリップで自分で投げたボール をヒット。低いボールでスライス、高いボールでハイボレー さらに高いボールでスマッシュやサーブになることを確認
7. 試合形式	13:20		7. 上級者・中級者・初級者それぞれ、または混在で試合と同じ 形式で今回の練習成果を試す。 上・中級者はコースをしっかりと狙ったラリー 初級者はその合間をみてボレーに出る等楽しく実践
お楽しみじゃんけん	13:50		プロとじゃんけん・勝者に豪華賞品
閉会式	14:00	理事長	秋山理事長挨拶・プロからの総評
コート開放	15:00		各自自己責任で 15 時までコート利用可能です。



本プログラムは、あくまで今回のコンセプトに基づき企画したものです。
当日のクラス、レベル、状況により、内容が変更される事があります。
あらかじめご了承ください。