

令和元年度

那須塩原市ジュニアテニス教室(硬式)

明日の圭・なみは君だ

1. 行事名 : 那須塩原市ジュニアテニス教室(硬式)
2. 主催 : 那須塩原テニス協会
3. 後援 : 那須塩原市教育委員会 那須塩原市体育協会
4. 期間 : 令和元年7月2日(火)～7月26日(金)
全6回(予備日2回) 時間:19時00～21時00分

1	2	3	4	5	6	予備日	予備日
7/2(火)	7/5(金)	7/9(火)	7/12(金)	7/16(火)	7/19(金)	7/23(火)	7/26(金)

5. 会場 : くろいそ運動場 テニスコート 2面
6. 参加資格 : 那須塩原市在住の小学1年生から6年生
7. 講師 : 日本テニス協会公認テニス指導員、那須塩原テニス協会スタッフ
8. 内容 : テニスの初歩から、ゲームの基礎～ミニゲーム
※初日に保護者へのオリエンテーションがあります。
9. 定員 : 20名
10. 参加費 : 3,000円 ※参加費は第1回目にお支払いください。
11. 準備するもの : ラケット、テニスシューズ、飲物
12. 締切 : 令和元年6月28日(金)
13. 申込方法 : 住所、連絡先(保護者携帯)、氏名、年齢、性別
テニス経歴(未経験、初級、中級)、
学校名を下記申込先へ
14. 申込先 : * 那須塩原テニス協会各登録クラブ
* 那須塩原テニス協会 HP よりメールにて…※1

テニス教室参加の小学3年生以下の保護者を対象に、テニス教室のアシスタントを募集します。お子様と一緒にテニスをやってみたい方も遠慮なくお申し込みください。詳しくはお問い合わせ先へ

(※1: 必要事項をメールに書き込むか、申込書をダウンロードして記入の上、添付してください)

15. 問合せ先 : 那須塩原テニス協会へメール
又は 田川 次雄 携帯 090-1658-4432 (平日は17:30以降)

【注】天候不良時は18時30分を目処に、那須塩原テニス協会連絡用ブログに開催情報をアップします。那須塩原テニス協会連絡用ブログは左のQRコードをスマホで読み取ってアクセスして確認してください。那須塩原テニス協会のHPからもアクセスできます。



《那須塩原テニス協会》 ← 【検索】
<https://www.nasushiobara-tennis.com/>
E-mail: nasushiobara_tennis@yahoo.co.jp

ジュニアテニスラケット(硬式)の選び方

ジュニアテニス教室では、身長やレベルに応じて、使用するボールを変えています。低学年や初心者では柔らかくあまり飛ばないボール(レッドボール)、高学年やある程度のレベルでは中程度から標準のボール(オレンジボールやグリーンボールまたはイエローボール)を使用します。

ラケットも各メーカーから、長さや重さの違うものが販売されていますので、子どもさんの身長やレベルに応じて選ぶことをお勧めします。

①長さについて

ラケットは長さによって腕や肩への負担が変わります。

長くなるほどボールを打ったときの負担は大きくなります。

体格によっても差はあります。

初めてのときは短めのラケットを選び、テニス経験に応じて長いラケットに替えていくと上達が早くなります。

②重さについて

子供が上達する為には、振り抜ける重さのラケットを選びましょう。片手で持って楽に振れるラケットを選んでください。

③ラケット選びの目安

(身長を目安は、メーカーによっても微妙に違います)

対象年齢	3~5才	5~8才	7~10才	9~11才	10~12才
対応身長	100~120cm	110~130cm	120~140cm	140~150cm	
長さ (インチ)	21インチ	23インチ	25インチ	26インチ	26~27インチ
重さ	180~195g	200~220g	230~250g	240~260g	250~265g