

## R6.11.17（日） 岡谷市テニス協会 指導者講習会 次第

13:00～14:15

会場:岡谷市営テニスコート(クレー)

### 【目的】

R5年度「長野県 テニス指導者（長野県公認テニス指導員・コーチ・審判員）講習会」≪JTA:「黒田祐加」普及指導員による講習会≫の内容を抜粋し、伝達講習を行う。

#### 1、ウォーミングアップ 15分

- ・正しい体の使い方、ケガをしないアップの仕方を学ぶ

#### 2、ゲーム・ベスト・アプローチ（ゲーム主体での練習メニュー） 60分

- (1) 「テニピン」での練習 「ミニテニス」、ルールを決めて「戦術」を考る。
- (2) サーブの基本動作
- (3) 試合に向けた練習 「サーブとリターン」
- (4) サーブを打った後の動きを早める練習
- (5) リターンの基本 リターンとストロークの「違い」
- (6) ケガ防止のため、「ストレッチ」系のクールダウン