

R7.11.15（土） 岡谷市テニス協会 指導者講習会 次第

10:00～11:30 ※雨天中止

会場：岡谷市営テニスコート（オムニ1面）

・対象 岡谷市テニス協会の各教室等の指導者、岡谷市テニス協会員（特に指導者には限定しません）

・参加費 無料

・申込み 事前に参加申し込みは取らず、「当日、会場集合」とする。

※岡谷市テニス協会の役員及び理事には、事前に E-mail にてお知らせ。岡谷市テニス協会ホームページに開催のお知らせを掲載。

【目的】 ①及び②を行う。

①R6 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》の内容を抜粋した伝達講習。

②「長野県 公認テニス指導員 検定会」の実技検定「ボール出し」（手投げ、ラケット出し）をイメージした講習。

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、「遊び」を通した、空間認知能力 UP のための練習法 20 分

- ・ボールを使って、ボールとの距離の取り方の練習
- ・常に足を動かしながら、キャッチする位置が「打点」になることをイメージしてもらう。

～休憩（3の準備） 5分～

3、「指導員 検定会」の実技検定 「ボール出し」（手投げ、ラケット出し）講習 50 分

（1）手投げ 連続で左右交互 「グランドストローク」 10 分

（2）手投げ 連続で左右同時 「グランドストローク」 10 分

（3）ラケットによるボール出し 連続で左右交互 「グランドストローク」 30 分