

## ジュニアテニスコースの紹介

ジュニア（小学3年生～中学3年生）を対象に「テニス技術の習得」「心身の健康作り」「仲間作り」を主目的に、毎週水曜日午後5時～6時30分まで上高田運動施設テニスコートの1～4面を使用して開催しています。

テニスが初めての方、経験者や中学の部活動でやっけていて、もっと練習したい方など、ぜひスクールに参加してみてください。

- レベル別に4つのコートに分かれて、ストローク・ボレー・サービスなど段階に応じた基礎練習を行い、技術の習得を目指します。
- 技術や年齢に合わせて3種類のボールを使用して練習しますので、楽しくラリーができるようになります。
- テニスの様々な動きを通して運動能力を高めるとともに、ルールや集団行動でのマナーを習得します。

## キッズテニスコースの紹介

小学1年生～4年生を対象に、月1～2回、日曜日及び祝日の午前10時～11時30分まで、区立令和小学校及び江原小学校体育館を利用して開催しています。

- 「走る」「投げる」「跳ぶ」などの多様な運動を通して、楽しみながら基礎体力や運動能力を高めるとともに、ボールやラケットに慣れることから始め、スポンジボールを使用してテニスの基礎練習を行います。