

# 旭区民ソフトテニス初級・中級講習会プログラム

期間	回数	講習テーマ	具体的内容	
			初級	中級
4月 5 7月	8回	グランドストローク ルール解説	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ラケットの持ち方</li> <li>2. 待球姿勢</li> <li>3. フットワーク</li> <li>4. フォアハンド</li> <li>5. バックハンド</li> <li>6. ミニゲーム</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ラケットの持ち方</li> <li>2. 待球姿勢</li> <li>3. フットワーク</li> <li>4. 順、逆クロスのフォアハンド</li> <li>5. 順、逆クロスのバックハンド</li> <li>6. ボールを狙う位置</li> <li>7. ゲーム形式練習</li> </ol>
8月 5 10月	6回	グランドストローク ネットプレーと サーブ	<p>(ネットプレー)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. スタンディングボレー</li> <li>2. スタンディングスマッシュ</li> <li>3. ランニングネットプレー</li> </ol> <p>(サーブ)</p> <p>基本的サーブ</p> <p>(ゲーム練習)</p>	<p>(ネットプレー)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. スタンディングプレー</li> <li>2. ランニングネットプレー</li> <li>3. ボールを落とす位置</li> <li>4. ボールを取りに行く時期</li> </ol> <p>(サーブ)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 各種のサーブ</li> <li>2. 狙う位置と打撃後の動作</li> </ol> <p>(ゲーム練習)</p>
11月 5 1月	5回	グランドストローク ゲーム形式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 短い時間でのゲーム形式練習</li> <li>2. 上記での解説</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ゲーム形式練習</li> <li>2. 各自でのジャッジの練習</li> </ol>