

初級 練習メニュー

午前の部

開始時刻	時間	練習内容	ポイント
10:00	5分	キャッチボール	2人でボールひとつ、ネットに並行で
10:05	10分	手で乱打	右側は右足軸足、右手で。左は左。
10:15	10分	ラケット握り方説明 フォア、バック説明 待球姿勢説明	ボールを打つラケット面を間違えないように 横向き、軸足を止める
10:25	15分	転がしたボールを転がして 返す 4本交替	1コート3~4か所、コーチが球出し コーチの方向にラケットでころがして返す
10:40	10分	待球姿勢からフォア、バック のストローク説明	横向き速く、細かい足で軸足止めて
10:50	30分	手出しボールのフォア、バック ストローク4本交替	ストレート3か所、手でボール出し。打ったらボ ールを拾って籠にいれ同じグループに戻る
11:20	5分	水分補給	
11:25	5分	自分で上げボールしたのを、 大きく打つ説明	まっすぐ上にボールをトス、軸足しっかり 隣注意、トスがずれたら打たない
11:30	10分	自分で上げボールを打つ 2本交替	1コート対面6か所 ボールを拾いながら
11:40	5分	乱打練習の説明	1コートストレート3か所に分かれる ボール出しのコーチに返ったら続けてくれる 上げボール2球交替
11:45	15分	乱打練習	1コートストレート3か所 ラケットで上げボール ボールを拾いながら
12:00		午前中終了あいさつ	ボールを拾って籠に集め集合
12:50		審判講習会 上級者に挑戦	6コートが見える位置に集合

初級 練習メニュー

午後の部

開始時刻	時間	練習内容	ポイント
13 : 30	10分	ワバウンドテニスで準備運動	2人対面で、ラケットでワバウンドテニス
13 : 40	5分	サーブの説明	ラケット肩に、トスを上げるところに目線を置く 手首を使わずに
13 : 45	15分	サーブ練習	1コート対面6か所 ボールを拾いながら
14 : 00	10分	ボレー説明 フォア、バック	ラケットをネットより高く左手でいちょう持ち 構える ネットから身長分離れる 上げボール の手が後ろに振りかぶったら、フォアは右かかと バックは左かかとを斜め前に踏み出す
14 : 10	20分	手投げで出しボール ボレー練習4本交替	1コート3か所ストレート ボール拾って籠に入れ、同じグループに戻る
14 : 30	5分	スマッシュ説明	ラケット肩に、左手上にあげボールを捕らえる 上げボールは、隣でまっすぐあげる
14 : 35	15分	スマッシュ練習 3本交替	構えた所に上げボール、振り出すタイミングの声 かけする。打ったらボール拾い
14 : 50	5分	水分補給	
14 : 55	5分	レシーブしてボレー説明	1コート、ストレート3か所 レシーブをミスしても前に着く 定位置にラケット上げて早く着く
15 : 00	20分	レシーブしてボレー	レシーブミスしても前に早く着かせてボレーの 上げボール
15 : 20	10分	サーブ、レシーブ説明	1面サーブとレシーブ2グループに分かれる。 サーブとレシーブ15分交替。正クロスで1本サ ービスしたら逆クロスに回る、入らなかった場 合、コーチがセカンドサービスを入れる。 返ってきたレシーブをつなげる。 正クロスでレシーブ1本したら逆クロスに回る。 レシーブしたボールが返ってきたらつなげる。
15 : 30	30分	サーブ、レシーブ練習	サーブとレシーブ15分で交替
16 : 00	20分	ボール拾い、終了あいさつ コート整備 閉会式準備	