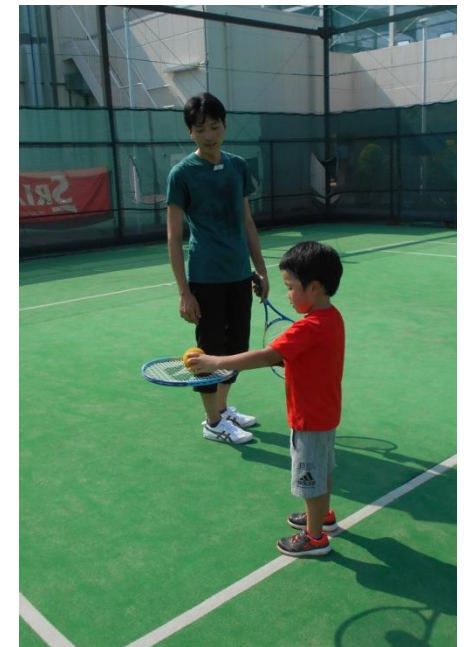


# 親子テニス教室

2018年8月5日(日)



今回は8名(4組)の方に参加頂きました。暑くて心配していましたが無事行う事が出来ました。

まずは、全員で準備体操した後は自分で上げたボールを腰や膝の高さでキャッチする練習をしました。次にお父さんやお母さんと向かい合ってラケットを持ちスポンジボールを転がしました。始めは真直ぐに返すのが難しかったですが慣れてきて真直ぐに返せるようになり夢中になっていました。次は転がしたボールをダイレクトで返す練習をしました。慣れてきたところは早いボールを打っていました。ストロークの後はボレーの練習をしました。まずは、手でボールをノーバウンドで自分の上に上げて打ち次はお父さんやお母さんと向かい合い手でボレーボレーを行いました。ラケットを使ってボレーの練習をしました。顔の前にラケットを構えて足を動かして真中にボールを当てていました。風船を使ってボレーボレーを行っていたところ風が強クラリーが続かなかったですが楽しそうに行っていました。最後におさらいとして手出しのボールをまずは手で打つ練習をしました。次にラケットでボールを打つ練習をしました。1、2周は当たってもネットを超えなかつたりしたのですが3、4周する頃にはしっかりネットを越えるようになりました。

今回の親子テニスをきっかけに、テニスを興味を持っていただけると嬉しいと思いました。

杉山コーチ

