

内容

- ①レッスンメニューの紹介
- ②各動作のポイント解説
- ③おうちでチャレンジ！

今月のプログラム

—テニス—

各週のテーマ

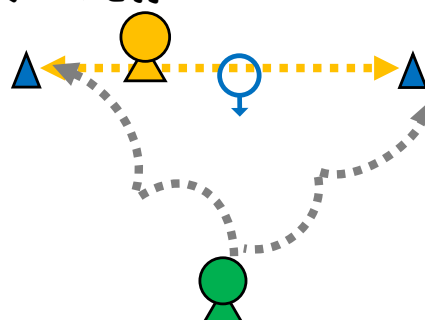
各週のテーマ	
1w	狙った方向へ打ち返すことができる
2w	1vs1のラリーが10回できる
3w	ネットを挟んで1vs1のラリーが5回できる
4w	ネットを挟んで1vs1のラリーが10回できる

①-1メニューの紹介

✓ダッシュ&ショット

やり方

- 01.左右にあるコーンをタッチした後、飛んでくるボールを打つ
- 02.2球連続で打ち返すことができればOK



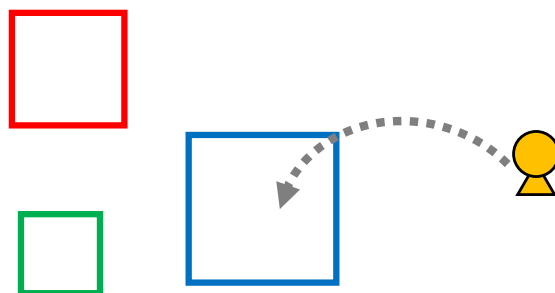
★素早く動いてから飛んでくるボールを打つことで、**反応能力**や**空間認知能力**を高めていきます

✓コントロールショット

やり方

- 01.1人1個ラケットとボールを持つ
- 02.自分でボールを落としてワンバウンドしたボールを打つ
- 03.狙った場所に落とすことができればOK

★狙ったところにボールを打つことで、**空間認知能力**や**調節能力**を高めることができます



①-2メニューの紹介

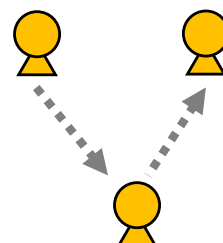
✓トライアングルショット

やり方

- ・3人組

01.1人がボールを投げて、1人が打つ、もう1人がキャッチする

02.5球中3球キャッチすることができたらOK



★相手が打ちやすいように投げたり、相手がキャッチしやすいように打つことで、**空間認知能力**や**調節能力**を高めます

✓ラリーで繋いでゴール

やり方

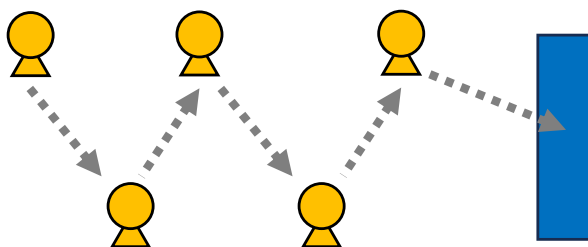
- ・4～6人組で実施

01.1人ずつボールを打って次の人へ繋いでいく

02.最後の人がゴールに向かって打つ

03.制限時間内にたくさんゴールできたらOK

★力と方向を調節して、狙ったところにボールを打つことで、**空間認知能力**や**調節能力**を高めます



② テニスのポイント解説

▼フォアハンド 打ち方とポイント

 ①	 ①	 ②	 ③	 ④
★正面を向いて準備する ★足を肩幅に広げ、膝を軽く曲げて準備する	★横を向いてラケットヘッドを上に向ける ★ラケットを持っていない手を前に伸ばす ★ラケットを柔らかく握る	★ラケットヘッドを下に落とす	★前に出している足の前方でボールを打つ ★ラケットに当たる瞬間までボールを見る	★ラケットが身体に巻き付くように最後まで振り切る ★手の甲が上を向くようにスイングする ★後ろ足を回転させる

▼バックハンド 打ち方とポイント

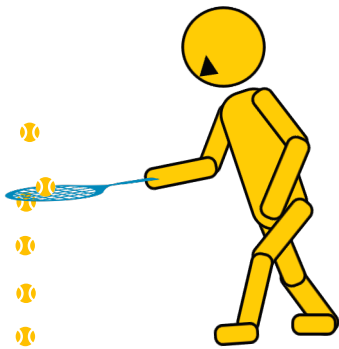
 ①	 ①  ②	 ③	 ④
★正面を向いて準備する ★足を肩幅に広げ、膝を軽く曲げる ★右手が下・左手が上でラケットを持つ※右利きの場合	★前の足を一歩踏みだして打つ（クローズスタンス） ★腕を伸ばして大きく振る ★横にまっすぐ振るイメージで ★後ろから前への重心移動が大切 ★前へ押し出すイメージで打つ		

③おうちでチャレンジ！

P.5

✓ラケットコントロール

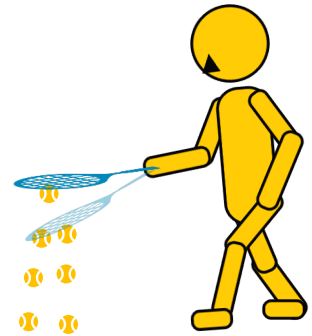
面の向きと力を調節して
様々なラケット操作にチャレンジしてみよう！



ボールを落として
ラケットにのせる



ラケットの上で
はじき続ける



地面に向けて
はじき続ける

✓親子でバウンドボールキャッチ

2人組でキャッチボール。投げる時は下からトスをして、
必ずワンバウンドでキャッチする。

慣れてきたら、1人が投げて1人が打って返す練習にレベル
アップしよう！

