

小田急はたのテニス

中学ソフトテニス部

「冬こそチャンス!!」

上達の近道は質の高い練習量・試合・目標設定 そしてその人の個性を伸ばすことです。

小田急はたのテニスガーデン「ソフトテニス部」では、中学生の初級者・中級者を対象としたクラスを開設致しました。まずは「レギュラーになろう」「試合に勝てるようになろう」が目標です。 私どもスタッフは皆様に目標達成のため、色々なプレゼンをご用意いたしました。 ご期待ください。

練習目標

サーブ・レシーブの完成

テニスではサーブから3球目までに決まる確率は80%…残りの20%がラリーやボレーなどによる得点です。つまりサーブ・レシーブの完成こそが上達の最大の近道です。

私たちスクールではこのことを練習の最大のテーマとしていきます。

- サーブ……正しい回転を理解しその習得に時間を注ぐ
- レシーブ……ミスを抑え、幅広いコースを打てるように練習します。

試合

試合経験こそ「心・技術・体力」を鍛える絶好のチャンスです。

当スクールでは年間を通して又通常レッスンの中でもお互いに競い合うことに力を注いでいきます。

通常レッスンでは必ず1/3は試合形式の練習を取り入れ、結果は記録し、競い合うことの楽しさを覚えて貰います。そして、年間を通じ3-4回の大会を当クラブで開催し、ランキング制を取り入れたシステムを構築します。

練習量

練習に勝るものはない!!

「小田急はたのテニスガーデン」は10面のコートを持っています。その中でも4面のクレーコートはいつでも最高のコンディションを保っています。「専属のコートキーパー在中」この環境をスクール生の皆様には是非ご利用頂きたいのです。

- レンタルコート……600円/30分 でのご利用が可能です。「フロントまでお申し込みください」

TEL 0463-87-1530 受付時間 9:00-18:00 月曜定休

●ソフトテニス【ST】会員入会ご案内

クラブコート 10 面を営業時間内いつでもご利用できます。

入会金……5,000 円【1年更新】 月会費………3,000 円

個人カルテ

コーチと生徒のミーティングを設定し、各個人の目標を決めていきます。

戦術・技術・など、分からないことを個人でため込まず、経験豊富なコーチとの対話で解決の糸口を見つけることこそ、前に進む力となります。試合での負けた原因、技術でのスランプなどを一緒に解決して行きましょう。

1レッスンの流れ

(初級編)

17:30 ショートラリー

17:40 ボール出しでのドリル 【フォームチェック】

18:00 サーブ・リターン チェック

18:15 試合

18:30 終了&ミーティング

※(中級)はより確実なコントロール・スピードに重点を置き練習。

練習後、当日の練習テーマの反省

以上「レギュラーになる」「試合に勝てる」との皆様の目標を達成できるようにコーチ・スタッフ全員で努力してまいります。 ご参加お待ちしております。

2017 / 10 / 26
小田急はたのテニスガーデン
支配人 森 正