

ゲームを楽しむ！テニスが好きになる！ ジュニアプログラム









豊島区立総合体育場テニススクールは
プレイ&ステイのプログラムを導入しています。

ITF（国際テニス連盟）が推奨している“TENNIS PLAY & STAY”は、小さな子供や初心者がラケットを持ったその日からテニスを楽しむことができる指導プログラムです。通常よりも速度の遅いボール、子供でも無理のない短いラケット、小さいコートを使用することで、誰でも簡単にラリーが続き、テニスを生涯スポーツとして楽しく継続することを目的にしています。

従来のテニスは、フォームが身につくようになってからゲームに取り組むということが主であったため、戦術を考えてプレーするのがかなり後になってからでしたが「テニスを始めたその日からサーブを打ってラリーをしてスコアを数え、ゲームを楽しむ」ことができるようになりました。

当スクールでもグローバルスタンダードな考え方を取り入れ、ゲームを楽しんでもらえるレッスンを行うことでモチベーションを維持しやすく、テニスに興味を持ち続けていただけるよう致します。また、テニスを楽しむことで心身ともに健康になっていただけるようにしたいと考えております。

名称	J1 ジュニア ワン	J2 ジュニア ツー	J3 ジュニア スリー
対象	4歳～小学2年生 はじめてテニスをする お子様	小学2～6年生 はじめてまたは 経験の少ないお子様	小学 高学年・中学生 ラリーがつながる小学生 初心から初中級の中学生
使用ボール	 レッドボール (飛び 75%減)  オレンジボール (飛び 50%減)	 オレンジボール (飛び 50%減)  グリーンボール (飛び 25%減)	 グリーンボール (飛び 25%減)  イエローボール (通常ボール)
練習内容	<p>弾みを抑えてゆっくり飛ぶ柔らかいボールを使って、小さなお子様でもテニスを楽しむことができます。</p> <p>テニスを遊びながら楽しむこと、運動能力向上が目的です。</p>	<p>負担の少ないボールを使い、ラリーやゲームを楽しみます。</p> <p>初歩のゲームを楽しむための基本ショットを身に着けます。</p> <p>テニスを好きになってもらうことが目的です。</p>	<p>負担の少ないボールや通常のボールを使い、ラリーやゲームを楽しみます。</p> <p>初歩のゲームを楽しむための基本ショットを身に着けます。</p> <p>将来のための土台作りを行います。</p>

2023年4月よりクラス名称を上記のように変更いたします。