

ジュニアクラスコンセプト

①テニスを好きになってもらう

長く続けてほしい、中学の部活と両立して頑張れるジュニアを育成したいです。

②体力・運動能力の向上

テニスの技術向上はもちろん、持久力や反射神経を養い、他のスポーツにも通ずる基礎体力を伸ばせるよう指導します。

③協調性と諦めない心

途中で諦めない心と、仲間と協力して何事にも挑戦できる気持ちを持ってもらえるよう指導します。



お子様がテニスを始めると、こんなことにも役立ちます。



①動体視力がよくなり、視野が広がり、反射神経が良くなるので交通事故防止にも役立ちます。

②毎回ランダムな動きに対応するので、体を自由に動かす能力・バランス力が向上します。

③テニスは挨拶・マナーが厳しいスポーツなので、頭・心の育成にもつながります。

④インドアだから雨でも毎週体を動かすことができ、体を強くさせ、適応させていきます。

PLAY&STAYを採用して、個々のお子様に適したレッスンをを行います。

PLAY&STAYとはITF（国際テニス連盟）が開発した、キッズ向けの指導法です。

キッズの年齢・技術に合わせた適正なボール・ラケット・コートサイズを用いてスムーズなレベルアップを目指していきます。

通常の硬球ボールよりも大きかったり、飛びが抑えられているボールを使用することで、小さなお子様でも簡単にテニスを覚えることができ、ラリー・ゲームが楽しめます。怪我の防止に役立てることが出来ます。

クラス名	レッスン時間	ボール	コートサイズ	年齢・レベル	内容
キンダー	50分		通常の1/4	年中～小1の はじめてクラス	走る・投げる・飛ぶ・バランスなどの基礎的な運動動作と、ボールとラケットの感覚を養います。
レッド	60分		通常の1/2	小1～小6の 小学生はじめてクラス	ボールやラケットに慣れる練習からスタートし、テニスのフォームを身につけるクラスです。小学生入門クラスです。
オレンジ	60分		通常の3/4	小1～中3の 中学生はじめてクラス	やや小さなコートを使ってボール出しやラリーを練習します。また、試合の基本的なルールやマナーを覚えます。
グリーン	60分		通常サイズ	小2～中3	硬球に近いグリーンボールを使い通常サイズコートで本格的なゲームに近い練習をします。初心者大会参加を目標とします。
J-1	75分		通常サイズ	小3～高3	硬球ボールになり、ボール感覚と試合方法ルール・マナーの習得をします。初心者大会参加を目標とします。
J-2	75分		通常サイズ	小4～高3	各ショットにおいて、方向・緩急・回転のコントロールができるように練習します。試合を想定した練習を多く行います。
J-3	75分		通常サイズ	中1～高3	部活と両立しながら、勝つことを意識して全てのショットの安定させミス減らせるように練習します。