

# 香栞園ジュニア選手育成コース

## 【育成方針】

ジュニア選手育成コースは、「試合で勝つこと」を目標に練習します。  
テニスを通じて身体能力・運動神経・柔軟性を向上させながら技術だけでなく、精神力も鍛えていきます。  
また選手としての目標設定や戦術プランなどを学び、「考える力」「自立する力」の発育もサポートします。  
規則遵守や団体での規律も身につけるためにも、ルール・マナーは厳しく指導します。

## 【練習曜日時間】

開講日時 月曜～金曜/18:00～21:15 (3時間練習) コート3面使用で充実した練習環境  
育成対象者 小学4年生以上高校生まで 入会希望者は担当コーチが実力をみて判断いたします。  
開講日程 通常スクールの開講日程に準じます。(GW・お盆・年末年始等の休講日があります)  
体験受講 1回限りで体験受講していただけます。ご予約のうえ受講してください。(体験受講料¥500)

## 【練習時間・内容】

18:00～18:40 <基礎トレーニング> ウォーミングアップ～ダイナミックストレッチ、コーディネーショントレーニング  
(自主練習時間) テニスに必要な運動能力の開発や身体能力の向上を促します。  
18:40～19:10 <基礎練習> ストロークラリー、ボレー中心のヒッティング主体  
基本的なフォームを習得するための球出し練習、振り回しやスパインドリルなどを行う。  
19:10～21:00 <応用練習> 試合に必要な戦術、配球、ポジショニングを学ぶ  
マッチ練習の中で実行力・判断力・ひらめきを養います。  
21:00～21:15 再度心肺機能を鍛えるフィジカルトレーニング 体の疲れをとるようにストレッチ  
(雨天中止等) 中止の最終決定は練習開始30分前です。(登録されたメールアドレスに配信いたします)  
季節により降雨中も練習を強行する場合がありますので、ご理解ください。

## 【受講料】

受講コース	対象者	料金	振替受講
フリーコース(週5回)	原則として全員	¥30,800	-
週2回コース	学校テニス部在籍者に限る	¥15,400	あり

※入会金¥5,000 (初回のみ必要)

※欠席の場合は必ずフロントへ連絡してください。

※在籍曜日以外のクラスを受講される場合は予約が必要です。(選手コースは振替手数料不要)

(税込表示)

## 【担当コーチ】

### ◆増田 翔(マスダ ショウ)

仁川学院高等学校卒/テニス部 近畿大会ベスト16

神戸学院大学卒/体育会テニス部 関西学生春季テニストーナメント本戦出場

- ・中学に軟式テニスをはじめ、仁川学院高校から本格的にテニスを始動する。
- ・試合ではフットワークを武器にコート縦横無尽に走り、徹底的に粘るプレースタイル



### <練習方針>

「練習では選手が主体になり、厳しくもコミュニケーションの取れる良い雰囲気プレーすることを心がける。高校・大学生に成長しても通用するテニスになるよう、全ての基本プレーを選手コースで徹底的に練習します。」

2016.7月改定

# 香栞園テニススクール 0798-26-3389