

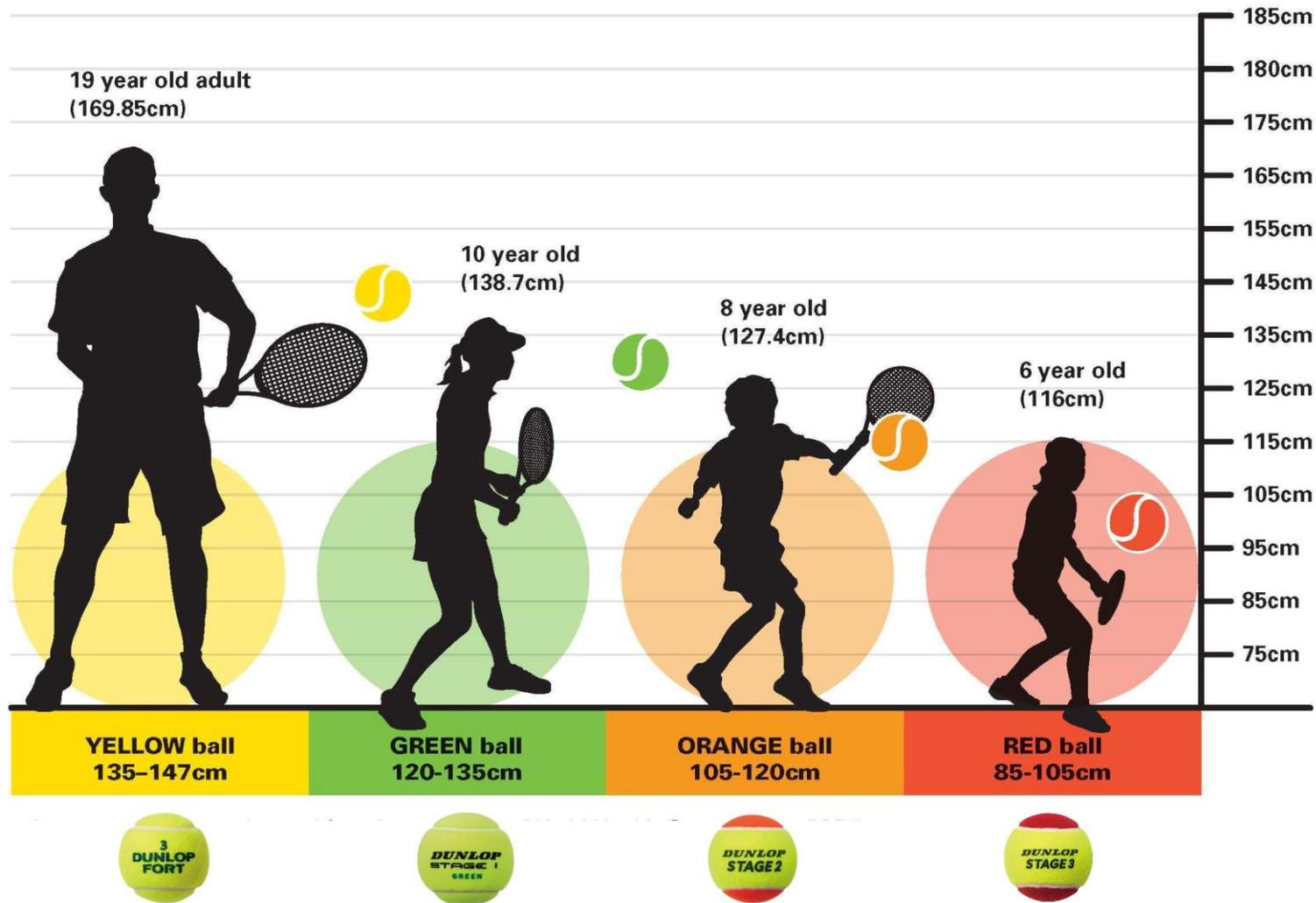
# ヴェルデテニスクラブ

ジュニアテニスプログラム

# ジュニアプログラムのご案内

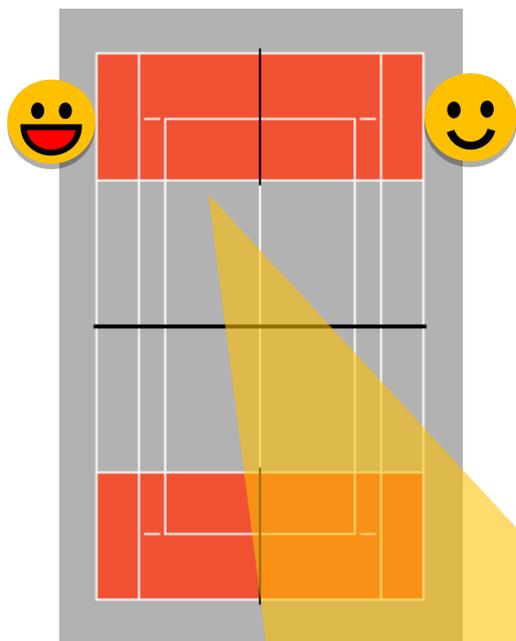
ヴェルデテニスクラブでは最適な環境(レッスン内容、年齢区分、道具)を提供し、お子様に対して適切な時期に方向性や判断をコーチがアドバイスできるよう、ITF国際テニス連盟の基準に準ずるPLAY & STAY(プレイアンドステイ)に基づいたプログラムを導入しております。

# ヴェルデテニスクラブでは子供の体格に合わせて4種類のボールを使っています。

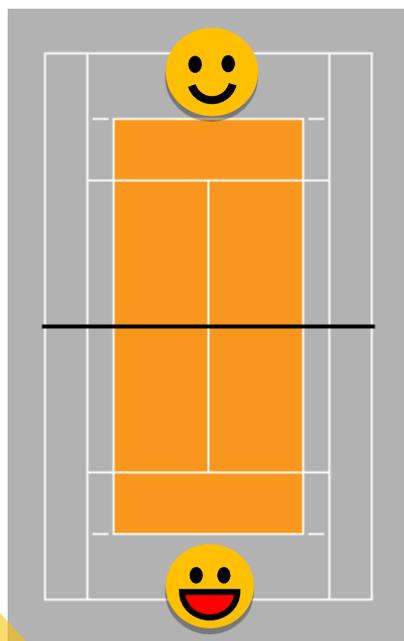


コートも子供の体格や運動能力によって適したサイズを用います。

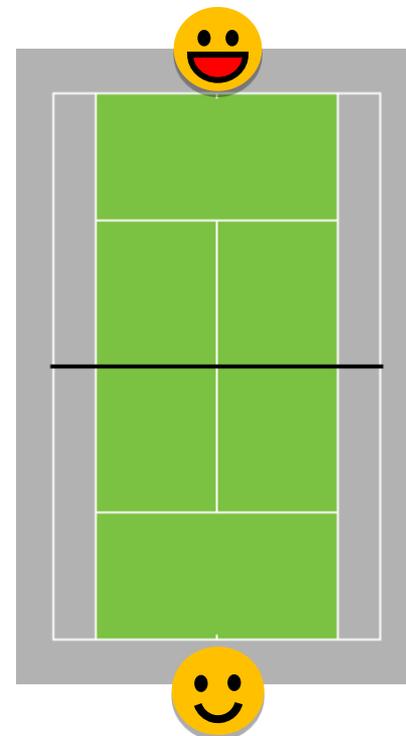
レッド



オレンジ



グリーン



5～8歳程度までは通常のおよそ4分の1のサイズのコートを使用します

# PLAY&STAYを導入した ヴェルデテニスクラブの特徴

初心者の子でも、テニスを始めたその日から**上達を実感し、試合を楽しむ**ことができます。また、仲間と「**協力**」することや「**競争**」することをテニスを通じて学び、**礼儀やマナー**を身につけることができます。

テニスは多種多様な動きが要求されるスポーツです。

ヴェルデテニスクラブのレッスンは、子供が楽しめるバリエーション豊かな運動スキルトレーニング『**コーディネーショントレーニング**』を実施し、子供の**体力・運動能力**の発達をサポートすることも目的の一つとしております。

# コーディネーショントレーニングとは？

身体のいろいろな器官をうまく働かせ、思ったように体や道具をコントロールする能力を「コーディネーション能力」といいます。

この能力を高める目的で行う運動を コーディネーショントレーニング といいます。

コーディネーショントレーニングは情報系・神経系のトレーニング（ポジショニング・打球のタイミングや強弱の調節・バランス…etc）で体をスムーズに動かすために、脳の神経回路を作り、学習し、記憶するトレーニングなのです。

レッド	
年齢	5歳～
使用する道具	<ul style="list-style-type: none"> <li>・レッドボール 直径約7.5cm 重さ約45g</li> <li>(イエローボールより飛びが75%減の柔らかいボール)</li> <li>・ラケット 21インチ (51cm)以下</li> <li>・コートサイズ 横約5m 縦約11m</li> </ul>
レッスン内容	ゲームを楽しみながら、ゲームの中で学ぶ
到達目標	正しい打点での打球 打ち合いを続ける ポジショニングを覚える

オレンジ	
年齢	7歳～
使用する道具	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オレンジボール 直径約6.5cm 重さ約45g</li> <li>(イエローボールより飛びが50%減のやや柔らかいボール)</li> <li>・ラケット 23～25インチ (58cm～63.5cm)</li> <li>・オレンジコート 横約7m 縦約18m</li> </ul>
レッスン内容	<p>ゲームを楽しみながら、ゲームの中で学ぶ</p> <p>トレーニングすることを学ぶ</p> <p>楽しくトレーニング</p>
到達目標	テイクバック&フォロー スルーを少しずつ大きくする 打ち合いを続ける ダブルスでのゲームの習得

グリーン	
年齢	9歳～
使用する道具	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グリーンボール 直径約6.6cm 重さ約49g</li> <li>(イエローボールより飛びが25%減のオレンジボールより少し固めのボール)</li> <li>・ラケット 23～26インチ (58cm～66cm)</li> <li>・コートサイズ ノーマルコート 横8.23m 縦23.77m</li> </ul>
レッスン内容	<p>ゲームを楽しみながら、ゲームの中で学ぶ</p> <p>楽しくトレーニングをしながら、トレーニングの意識を向上させる</p>
到達目標	オレンジコートで行ったことをフルコートサイズに 適応させる あらゆる戦術に伴った技術の習得及び完成

イエロー	
年齢	11歳～
使用する道具	<ul style="list-style-type: none"> <li>・イエローボール 直径6.54～6.86cm 重さ56.7～58.5g</li> <li>・ラケット 26インチ (66cm)以上</li> <li>・コートサイズ ノーマルコート 横8.23m 縦23.77m</li> </ul>
レッスン内容	<p>ゲームを楽しみながら、ゲームの中で学ぶ</p> <p>楽しくトレーニングをしながら、トレーニングの意識を向上させる</p>
到達目標	グリーンボールで身に付けた技術をイエローボールに 適応させる あらゆる戦術に伴った技術の習得及び完成