

# ●キッズ強化クラス 上達三ヶ条

## I、運動能力の開発

⇒子どもは5歳から8歳の間に運動能力の向上に大切な「プレゴールデンエイジ」を迎えます。この時期に身体の神経回路が80%まで形成され、急激な成長を迎えます。このプレゴールデンエイジ期が1番物事を吸収すると言われ、この時期に形成された運動神経は後の運動能力に大きく影響すると言われています。当スクールでは、その能力開発をすべく、コーディネーションドリル、バランストレーニング、フットワークトレーニングなどを行っています。

## II、ゲームセンスを磨く

⇒テニスの技術はショットの練習をしているだけでは、試合に勝つことは出来ません。低年齢のうちからゲームを行うことで、「気づける力」すなわち「観察力」を身に付けることが出来ます。また、スポーツマンシップに乗り取り、相手を尊重できる素晴らしいプレイヤーを目指します。

## III、ジュニアプレイヤーズコースを目指す

⇒2012年4月より選手を目指すための「ジュニアプレイヤーズコース」がスタートしました。「テニスでも行動でも日本一！」をモットーに、国内外で活躍する選手を目指して活動しています。今では、全国大会・関東大会に出場する選手を輩出しています。このキッズ強化クラスでは、それを目指すための下地を作っていきます。



## ●レッスンスケジュール

月	火	水	木	金
ゲーム	トレ&球出し	トレ&球出し	トレ&球出し	トレ&球出し

※3/27(月)はコートが使用できないため中止と致します。

## ●レッスンの流れ

- ・月曜日の練習メニュー
  - \* サービス練習 (10分) ⇒ ゲーム練習 (45分)
- ・火曜日～金曜日の練習メニュー
  - \* トレーニング (10分) ⇒ サーブ練習 (10分)
  - ⇒ ストローク球出し (20分) ⇒ ネットプレー (10分)



[日時]月～金 16:00～17:00 (週5日のフリークラス) 予約なしで毎日来れます！

[場所]東急あざみ野テニスガーデン アウトドアコート

[料金]26,400円(税込)

[定員]12名

[対象]小学1年生～3年生 キッズ2・ジュニア2以上 ※未就学児 要相談

[お問い合わせ]045-905-2051



東急あざみ野テニスガーデン