



# シングルス実践+コーチアドバイス フォローアップ練習会



育成専門のコーチが試合を見てアドバイス  
時間内でたくさん試合を組んでいきます

## ウォーミングアップ

怪我防止予防とパフォーマンスアップの為に、練習前には必ず行います。



1

## サーブ&ラリー練習

修正、調整が必要なポイントがあれば声をかけていきます。



2

## 個別アドバイス

参加者全員に1人ずつ  
15～20分程度のフット  
イントレッシン



4

## マッチ練習

6ゲーム先取の試合を  
4-5試合ほど行います。



3

※ 全員へ個別指導を行います が 進行により終了時刻を過ぎての対応になる場合があります。

# シングルス実践＋コーチアドバイス フォローアップ練習会



担当コーチ

中野雅雄コーチ

ファーストjr.TA代表

日本スポーツ協会 公認レベル3 テニスコーチ  
関東テニス協会 ジュニア委員会 副委員長  
神奈川県テニス協会ジュニア委員長

## 6月14日（土） 17:00－21:00

参加資格

関東テニス協会登録選手のみ

年齢基準

14歳以下男女  
2011年1月1日～2013年1月生まれの選手

定員

11名 最小実施人数5名

- < 試合方法 > 時間内で4-5試合をできるようにリーグ戦を行います
- < 使用球 > ノーマルボール ※ 練習球を使用します
- < 使用コート > オムニコート5面
- < 参加費 > 6,600円 （別途ネットエントリー手数料550円）

※ 天候不良時は開始1時間前に主催のファースト公式サイト 페이스북 枠でお知らせします

※ 天候不良時は2試合を行って時点で成立とします

※ 2試合未満の場合はネットエントリー手数料を除いた金額をスポコインで返還します

※ お申込み方については「スポ人利用規約」を適用します

