

2023年度 緑区ソフトテニス協会 予定表

○ 日曜日教室 第2・4日曜日 9:00~13:00



4月9日 第2日曜日	4月23日 第4日曜日
5月14日 第2日曜日	
6月11日 第2日曜日	6月25日 第4日曜日
7月9日 第2日曜日	7月23日 第4日曜日
8月13日 第2日曜日	8月27日 第4日曜日
9月10日 第2日曜日	
10月8日 第2日曜日	10月22日 第4日曜日
11月12日 第2日曜日	11月26日 第4日曜日
12月10日 第2日曜日	12月24日 第4日曜日
1月14日 第2日曜日	1月28日 第4日曜日
2月11日 第2日曜日	2月25日 第4日曜日
3月10日 第2日曜日	3月24日 第4日曜日

内容 前半：基礎／後半：応用
 参加料 一回 18歳以上の大人 500円
 中学生・高校生 200円
 持ち物 テニスシューズ・運動できる服装・ラケット
 受付 当日現地にて受付・支払
 注意 健康状態や怪我などにはご自身で十分注意をして参加してください

○ 大会 緑区民ソフトテニス大会 詳細は、別途募集要項を確認
 5月28日 第4日曜日 9:00~19:00 第一庭球場3面
 9月24日 第4日曜日 9:00~17:00 第二庭球場4面

○ 場所 長坂谷公園 第一庭球場 2面 横浜市緑区寺山町745-1

交通手段 JR横浜線中山駅下車 徒歩30分
 中山駅発→相鉄バス旭11 鶴ヶ峰駅行「境」下車徒歩1分
 鶴ヶ峰駅発→相鉄バス旭11 中山駅行「境」下車徒歩1分
 駐車場 198台 1時間200円 以降30分100円

○ 問合せ 緑区ソフトテニス協会
 連絡担当 宮本氏 045-934-4616
 緑区体育協会
 事務局 横浜市緑区中山町329-25 (緑SC内)
 TEL 045-932-0835 FAX 045-932-0836
 URL <http://www.midori-taikyou.org/index.php?FrontPage>

2023年度 緑区ソフトテニス協会 予定表

☆ 金曜日教室

※第1・3金曜日 9:00~13:00

4月7日 第1金曜日	4月21日 第3金曜日
5月12日 第2金曜日	5月19日 第3金曜日
6月2日 第1金曜日	6月16日 第3金曜日
7月7日 第1金曜日	7月21日 第3金曜日
8月4日 第1金曜日	8月18日 第3金曜日
9月1日 第1金曜日	9月15日 第3金曜日
10月6日 第1金曜日	10月20日 第3金曜日
11月10日 第2金曜日	11月17日 第3金曜日
12月1日 第1金曜日	12月15日 第3金曜日
1月5日 第1金曜日	1月19日 第3金曜日
2月2日 第1金曜日	2月16日 第3金曜日
3月1日 第1金曜日	3月15日 第3金曜日



内容 前半：基礎／後半：応用
参加料 一回 18歳以上の大人 500円
中学生・高校生 200円
持ち物 テニスシューズ・運動できる服装・ラケット
受付 当日現地にて受付・支払
注意 健康状態や怪我などにはご自身で十分注意をして参加してください

- 大会 緑区民ソフトテニス大会 詳細は、別途募集要項を確認
5月28日 第4日曜日 9:00~19:00 第一庭球場3面
9月24日 第4日曜日 9:00~17:00 第二庭球場4面
- 場所 長坂谷公園 第一庭球場 ♪ 1面 横浜市緑区寺山町745-1
- 交通手段 JR横浜線中山駅下車 徒歩30分
中山駅発→相鉄バス旭11鶴ヶ峰駅行「境」下車徒歩1分
鶴ヶ峰駅発→相鉄バス旭11中山駅行「境」下車徒歩1分
- 駐車場 198台 1時間200円 以降30分100円
- 問合せ 緑区ソフトテニス協会
連絡担当 宮本氏 045-934-4616
緑区体育協会
事務局 横浜市緑区中山町329-25 (緑SC内)
TEL 045-932-0835 FAX 045-932-0836
URL <http://www.midori-taikyou.org/index.php?FrontPage>

お願い

ソフトテニスの公開教室です。

ソフトテニスを通じて愛好者の親交や世代間交流を深め、健康で楽しい活動を行うことが目的です。

お互いのソフトテニス情報を交換し、教えあい、褒めたりしながら、真摯に向き合いよりテニスが楽しくなるようお互いに協力していきましょう。

参加者は、あいさつを励行し、相互に譲り合い、マナーを大切にしましょう。

自分の健康状態を確認しながら練習しましょう。無理な運動をしないでください。

ウォーミングアップ及びクールダウンを行い、早めに水分補給をしてください。

ケガ等については、責任を負いかねますので、参加者は各自で十分注意してください。

また、傷害保険には加入していますので、協会員へご連絡ください。

なお、他人にケガ等を負わせた場合は、当事者が責任をもって対処してください。

テニスシューズを着用してください。シューズの泥・小石を取ってコートに入ってください。

ソフトテニスの特色

ソフトテニスのダブルスの魅力は、ラリー（球の打ち合い）が続くことや、2人のプレイヤーのコンビネーションの妙技にあります。

ラリーの見どころとしては、シュートボール（速いボール）での打ち合いの迫力はもちろん、ロビング（山なりのゆるいボール）やショートボール（短いボール）を織り交ぜた多彩な攻撃や、スマッシュやボレーなどの華麗なネットプレーが挙げられます。

コンビネーションは、パートナー同士がお互いにカバーし合うだけでなく、相手陣形を崩すような配球をしたり、ポジション取りを変えたりすることによって、味方のプレイヤーがポイントしやすいようにプレーしたり、相手のミスを誘ったりすることもあります。このようなことは平素からお互いの気持ちが通じ合っているから可能なことであり、ダブルスならではの魅力です。

ソフトテニスの特色である2人で協力して1ポイントを獲得するラリーの応酬も楽しませてもらいますが、更には、選手の個々の動作に注目するとラリーの応酬とは、ひと味違った競技の楽しみ方ができるはずです。

公益財団法人日本ソフトテニス連盟ホームページより抜粋