

## レッスンクラス

|  |  |
|--|--|
| <p>J1 ジュニア初級クラス<br/>120分 普及プログラム</p>   | <p>これからテニスを始めたいジュニア、礼儀基礎体力の向上、テニピン、プレイ&amp;ステイを活用しテニスの基本を楽しく学びます。(総合的コーディネーション能力の向上)</p>   |
| <p>J2 ジュニア中級クラス<br/>120分 育成プログラム 1</p> | <p>テニスの基本練習を規則的に行い基本的なショットをマスターし、フットワークスキル(アジリティ、パワーステップ等)、心肺機能の強化等のプレーに有効な技術を学びます。<br/>すべてのショットの大まかな打ち方を伸ばし、ゲームプラン側面指導。</p>                                   |
| <p>J3 ジュニア上級クラス<br/>120分 育成プログラム 2</p> | <p>テニスのテクニック、フィジカル、メンタル等の試合で必要な技術を学び基本的な 5 つの戦術(続ける、ポジション、動かす、武器を使う、弱点を攻める)を身につけることを目的とします。<br/>四国大会と、全国大会を目指す。(ゲームプランの習得指導)</p>                               |
| <p>JS ジュニア強化クラス<br/>120分 強化プログラム 1</p> | <p>大会に出場し、試合に勝つことを目的とします。テクニカルスキルとフィジカルスキルを向上させ、自己のプレースタイルの確立、ゲームプラン、メンタルスキルを身につける。全国大会と国際大会を目指す。<br/>※JTA 強化指導指針フィールドテストマニュアルの測定及び面接を実施します。</p>               |
| <p>JP プレイヤーズクラス<br/>120分 強化プログラム 2</p> | <p>大会に出場し試合に勝つことを目的とします。目標とする大会でベストパフォーマンスを発揮するために試合当日にピークの状態で臨めるよう 1 年間をいくつかのシーズンに期分けして、短期的、長期的にトレーニングを計画行います。<br/>※JTA 強化指導指針フィールドテストマニュアルの測定及び面接を実施します。</p> |