

令和5年度 三鷹市シニアソフトテニス講習会

1. 行事名 令和5年度 三鷹市シニアソフトテニス講習会
2. 主催、主管 東京都・(公財)東京都体育協会;三鷹市体育協会、三鷹市ソフトテニス連盟
3. 日 時 2023年10月1日(日)【予備日:10月15日(日)】 12時～16時
集合時間 11時30分
4. 場 所 三鷹市新川テニスコート(クレーコート3面)
5. 講習内容 ◎著名指導者による基本的な練習方法を中心に指導を行う。
 - 1、前衛・後衛別にそれぞれの基本的なプレーの習得練習。
 - 2、実践に役立つ、ポジション・配給などの紹介と、その習得の練習方法。
 - 3、実際のゲームにおける勝つための大事なポイントの習得。
講師の方を相手に、ゲーム形式(1ゲームマッチ)にて実践を体験。
 - 4、練習前のウォーミングアップ方法と練習後のケア方法の紹介と実践。
6. 参加資格 一般参加(三鷹市在住・在勤)、または、三鷹市ソフトテニス連盟(以下市連盟)会員、および市連盟が参加を認めた者。
原則60歳以上としますが、50歳代の方も参加できます。
50歳代の方は市連盟シニア担当にご相談ください。
7. 参加費 無料
8. 申 込 一般参加:9月8日(金)15時までに
市連盟シニア担当の柳澤へ電話【090-9317-0044】して申し込んでください。
市連盟会員:9月16日(土)市連盟理事会にて、
各クラブの参加人数を提示してください。
尚、当日の申込も可能とします。
9. その他 申込書はありません。
連絡先:三鷹市ソフトテニス連盟ホームページ/お問い合わせ
<https://mtksta.com/ask.html>