

## 市民ソフトテニス講習会実施要項

主 催 町田市ソフトテニス連盟

### 1. 日時および会場

4月3日（土） 野津田公園テニスコート（3面）

時間：午前9時から午後1時まで

雨天中止ですが小雨等の場合は午前7時以降に連盟ホームページで確認してください。

### 2. 参加資格 小学校4年生以上の市民。

### 3. 申し込み方法 当日現地にて申し込んでください。

### 4. 受講費 1人 200円 当日受付でお支払いください。

### 5. 服装と持ち物

- ・運動しやすい服装
- ・テニスシューズ
- ・ソフトテニス用ラケット（お持ちでない方にはお貸しできます）

### 6. 指導者 町田市ソフトテニス連盟強化指導部又は外部指導者

### 7. 講習内容

- ・初心者 ラケットの持ち方 ストローク、サーブ レシーブ ポレー スマッシュ
- ・上級者 基本の応用 ゲーム 審判の方法

### 8. その他

①練習中に事故等が発生した場合、応急手当はしますが以後の責任は負いかねます。

②練習中は指導者の指示に従ってください。

**【各自スポーツ傷害保険等に加入しておくことをお勧めします】**