## ☆やましな初心者教室

現在やましな教室では、山科区と近辺の地域の方を中心に、幅広い年齢層のまったくの初心者から学生時代に経験された方まで、月2回程度、山科中央公園でソフトテニスを通して楽しく健康維持のための体力造り、技術の向上を目指して和気あいあいと活動しています。健康のために新しく何かを始めようと思っている方、ぜひ一度やましな教室をのぞいてみて下さい。仲間やペアと練習を重ね、試合に参加される方も多数います。年齢も経験も問いませんので、是非多くの方のご参加をお待ちしています。

<教室のお知らせなどを掲載している Facebook ページもご覧ください> https://www.facebook.com/Softtennisyamashinakyoshitu/



・お天気の悪い日はコート整備から、意外と準備体操代わりにもなります



・練習前の注意・連絡事項。この後準備体操をして練習に入ります。



・ウォーミングアップ 前衛はボレー×ボレー、後衛は大きなロブ乱打



・前衛アプローチの指導中 まずは先生のお手本をしっかり観察



・お手本を見つめる目が真剣です



・一人ずつ丁寧に声を掛けてもらいながら練習



・後衛は先輩にボールを出してもらいます。 大きなボールを打てるようしっかりとラケットを振る練習です



・サーブ練習 意外と難しいサーブ、練習をする内にちゃんと入るようになります。



## ・ ボレー練習



・基礎練習の後はいよいよ実戦練習先輩たちにお手伝いをしてもらいながら試合をしてルールも覚えます。



ラリーが続きポイントが決まると、周りからワッと歓声があがり楽しそう。 まったくの初心者でもこんな風に試合が出来るようになります。

