

ジュニア テニススクール コンセプト

私たちは子どもたちの未来を見据え、テニスの技術だけを教授するのではなく、 社会性や運動能力にも着目し、指導していきます。

コーチは、指導に役立つプロコーチの資格をはじめ必要な各種資格を取得し、 常に子どもたちの将来を第一に考えた指導体制の充実を心がけます。

> そして、コーチである前に一人の大人として、 子どもたちから信頼を得られるように努めます。

私たちは、子どもたちの"がんばる心"を育てます



子どもたちのスキルアップを目指したイベント、練習の成果を試せるイベントを随時開催。 子どもたちのテニスへの興味を高め、さらなるやる気をサポートします。

● ジュニアイベント例

ジュニア 練習会

コース別にテーマを 決めてレッスンし、 スキルアップを 目指します。

ゲーム 大会

コース別テニス大会を 学期ごとに開催。 レベルに合わせて簡略化 したルールで行います。

1DAY キャンプ

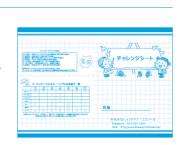
通常より長時間 レッスンを行うことで、 テニスへの興味を より高めます。

保護者の方へのご報告について

お子さまのレッスンの様子や上達具合などを、学期ごとにコーチよりご報告します。

チャレンジシートでご報告

コーチから子どもたちへのメッセージと、 保護者の方へのご報告を記入した 「チャレンジシート」を学期ごとにお渡しします。 また、チャレンジシートでは保護者の方からの ご意見やご希望を記入できる欄もご用意し、 保護者の皆さまとのコミュニケーションを 大切にしています。



レッスン参観日

子どもたちのレッスンの様子、日頃のテニスや運動能力向上への取り組みの成果を ご覧いただけるイベントも開催しています。





森林ロンリウッド〒_スワラフ゛ **2**052-736-4000 名古屋市守山区中志段味字南原2673-1

ロンブウッド藍住 **2**088-693-0040 ロンヴァド小牧

ロンザケッド長久手 ロングナッド多治見 **2**0561-64-1200 **2**0572-29-5002 多治貝市根本町5-39-1 長久手市山野田105

ロンヴケッド奈良 **2**0568-41-0040 **2**0742-64-0040

ロンブウッド鈴鹿 **2**059-381-4440 鈴鹿市西条9T目20

邦和みなと インドアテニススクール (コーチ委託) **2**052-654-1483 名古屋市港区港栄1丁目8-23



ロングウッドが掲げる 3つの柱

1.テニスの向上

テニスは走打を基本とし、

状況把握

あらゆる要素を兼ね備えたスポーツです。

持久力 など

レッスンでは、様々なメニューを通してスキル面と感覚面を学び、 テニスの醍醐味であるラリーやゲームを楽しみます。 ゲームのルール、駆け引き、戦術をマスターし、 生涯スポーツとして『楽しむテニス』を目指します。

2.身体能力の向上

身体能力の開発、神経系の発育、メンタリティに注目し、 心技体すべてにおいて健全な体づくりを目指します。

身体能力 の開発

空間把握

運動においてベストな ポテンシャルが発揮できる ように目指します。

神経系 の発育

ゴールデンエイジ世代に伸ばすことで、 将来どのようなスポーツでも力が 発揮できるように目指します。

メンタリティ

自分に自信が持てるようになり、 強い心の育成を目指します。

3.社会性の向上

自己抑制

社会性の基礎となる5つの面を レッスンで学びます。

さらに、「元気にあいさつができる」ことをテーマに、 健やかに、正々堂々と向き合える心を育み、 子どもたちの可能性を広げます。

レッスンカリキュラム について

私たちは、子どもたちの"がんばる心"を育てます



「大きな目標に向かって、小さな目標のクリア

短期、中期、長期の目標を設定し、最終的に大きな目標が達成できるように進めます。



短期的目標

- 月々のテーマに基づいた テニス技術の習得
- コーディネーショントレーニングを用い、 運動能力の向上
- テニスのルールや社会的なマナーの習得



中期的目標

- ラリーの継続
- コースを1ランク上げる • コーチが定めた目標の達成

年齢にあわせて目標を定めてレッスンを進めます。また、運動神経の発達につながる遊びを取り入れた運動、

- 各校ゲーム大会への挑戦

中期的月標

中期的目標



長期的目標

- 生涯スポーツとして大人になっても テニスを楽しむ
- 自分たちでゲームができるようになる

長期的目標

長期的目標

長期的目標

長期的目標

• 集団行動を身につけ、テニスを楽しむ

• ゲームに興味を持たせ、大会出場

• ゲームに興味を持たせ、大会出場

• オレンジコースへの進級

• グリーンコースへの進級

• イエローコースへの進級

• ラリーの継続

• ラリーの継続

- ・ジュニア大会出場 (ロングウッド全校大会、外部大会など)
- ・選手コースへの転向

※選手コース、外部大会、部活動を目標にされている方は、複数受講を強くお勧めします。

各コースの指標

レッドコース

テニスの楽しさを伝え、運動を楽しい と感じられるようにします。

オレンジコース

様々に組み合わせた運動の中で **テニスを楽しみ、ゲームに興味を** • ゲーム性のあるコーディネーショントレーニング 持つようにします。

グリーンコース

テニスの技術と運動能力を伸ばし、 ラリーやゲームを楽しいと感じられる ようにします。

イエローコース

様々なショットができた楽しさ、・様々なショット練習とその強化 試合やラリーで勝つ楽しさを伝えて いきます。

短期的目標

• 遊びを踏まえたテニスの基本練習と、 コーディネーショントレーニング

基本の反復練習

• あいさつの励行

社会性の向上

(基本6ストローク)

• 社会性の向上

友だちと仲良く受講できるようにする。

短期的目標

短期的目標

短期的目標

• 負荷のあるコーディネーショントレーニング

子どもたちの集中力を維持させます。

• 様々なショット練習(基本6ストローク)

• ゲーム性のあるコーディネーショントレーニング

• 体力の向上を目指す楽しい運動

• 技術の初歩の習得

• テニス技術の向上

コーディネーショントレーニングもあわせて行い、無理なく成長できるようにしています。

- 体力の向上
- テニスやレッスンのルールやマナーの把握

中期的目標

- 様々なテクニックの習得
- ゲームのルールの把握

- 体力の向上

中期的目標

- 様々なテクニックの習得
- ゲームの戦術の把握

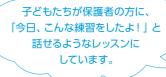
• 大会出場

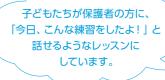
- 試合への興味を持ち選手コースへの転向
- 体力の向上

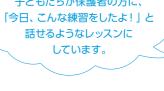
1週目:フォームの形成 ▶ 2週目:ネットをしない ▶ 3週目:ショットの強弱 ▶ 4週目:ラリーの継続

4週目に向けて、つながりのある内容のレッスンをします。

話せるようなレッスンに しています。









レッスンの流れ

月ごとのテーマ

ストローク、ボレー、サーブ、ラリーの 4つを1クールとし、年間3サイクル させます。

レッスンは、次のような流れです

体操、ラン

テーマの確認、

コーディネーション

ラリー or ラリー+ゲーム

週ごとのテーマ 例えば、テーマがストロークの場合

テーマについて

送球練習、

月ごと週ごとにテーマを決め、起承転結のあるレッスンで