

澄みきった空気の中、豊潤な木々の中に響く快いボールの音と笑い声、そしてジュニアたちの元気の良い挨拶やかかけ声、緑にあふれたこのテニスコートにはジュニアプレイヤーの熱意にあふれています。

■対象者 小学生及び中学生

■日時 毎週 月・火曜日午後6時～8時まで 木・金曜日 午後5時～7時まで

■場所 愛媛県総合運動公園テニスコート

■受講案内 初心者クラス（J1 キッズ小学生低中学年）を中心に、J2、J3、そしてJS強化クラスの中学生までを対象に行っています。受講料は各クラス月謝制です。随時受付、いつからでも受講できます。受講クラス・曜日を選んで頂き、毎週同じ曜日で受講して頂きます。

《 愛媛県テニス協会HP参照 ehime - Tennis.com 》

- ・楽しく明るく元気よくテニスをエンジョイ
- ・礼儀、マナー等の礼節を重視した指導
- ・一環指導体制、個別指導によりスキルアップ
- ・全国で活躍する選手の発掘普及・育成強化の推進

■概要 低年齢のジュニアたちは、テニスの専門的な指導を受けるための準備を備えていません。年齢と体の成長には大切な繋がりがあり、ジュニアのフィジカル、テクニカル、メンタル、理解度、運動能力、潜在能力、コーディネーショントレーニング等の成長に合わせたカリキュラムを行い、最良のトレーニングを考えています。（JTAが推進する一貫指導システムの方針に基づく）

○6歳～9歳 テニスを始めて体験し楽しむ時期で、ジュニアたちは神経系の発達のピークを迎えます。球技をするための能力を開発し基礎を作ります。自分の体をコントロールし、ラケットを扱う器用さ、体とボールの3次元感覚を作るトレーニングを行います。

○10歳～12歳 持久力・心肺機能が最も成長する時期で、テニスプレイヤーとしての基礎能力のスキルアップ、各テクニックを習得しスピード、パワー、コントロールの熟練度を向上させます。

○12歳～15歳 体力、技術、精神面で成長する時期で、よりハードな練習に耐えることができ、ゲームに対する挑戦、ゲームプラン、メンタルマネジメント等の強化に必要なプログラムを習得します。

■目的 愛媛県のテニスの発掘・普及・育成・強化発展のために、将来、四国・日本の代表となる優秀な素材を発掘し、良い環境で、良い指導をし、長期的に、計画的・系統的に選手を育成するための、長期的選手育成・強化のシステムにより、国体まで10年間のプロセスにてジュニアの発育・発達段階に応じたトレーニングプログラムを与えることを目的とします。（愛媛国体競技力強化事業プログラム）



愛媛 TTC 砥部校
愛媛県総合運動公園テニスコート