

## 令和3年度 レベルアップ講習会&指導者講習会のお知らせ

日頃より、川口市テニス協会の活動にご理解ご協力頂き御礼申し上げます。

先日 HP でもお知らせいたしました通り、2月6日（日）に芝スポーツセンターで予定されていたレベルアップ講習会ですが、3月21日（月・祝）に再延期いたしました。新型コロナ等の感染拡大状況を鑑みて、会場を屋外の青木町公園に変更し、可能な限りの新型コロナ感染拡大防止の対策を講じたうえで、開催したいと思います。参加ご希望の方は奮ってご参加くださいますようお願いいたします。

- 事業名称 レベルアップ講習会（川口市テニス協会特別強化指定事業）  
指導者講習会（川口市テニス協会特別強化指定事業）
- 主催 川口市テニス協会
- 主管 普及・強化委員会（普及ジュニア部会・強化ジュニア部会・一般強化部会他）
- 講師 中本 圭（テニスワークス Kei 株式会社代表） <http://tennisworkskei.com/>
- 日程 **令和4年3月21日（月・祝）**（新型コロナ感染拡大等の状況により中止となる場合もあります。）
  - 午前 第1部 9:00～10:30（8:50 受付終了）
  - 午前 第2部 11:00～12:30（10:50 受付終了）
  - 午後 一般の部 13:30～15:30（13:20 受付終了）
- 会場 青木町公園庭球場（砂入人工芝コート4面使用予定）  
〒332-0035 川口市西青木 4-8-1
- 対象・定員 ① **午前 第1部 ジュニア 32名** 小学生（未経験者・初心者・初級者）  
**指導者若干名** お子さまがテニスをしている方やジュニア指導に興味のある方  
② **午前 第2部 ジュニア 32名** 主に小学生及び中学生（初級者・中級者）  
**指導者若干名** お子さまがテニスをしている方やジュニア指導に興味のある方  
③ **午後 一般の部 一般 32名** 川口市テニス協会登録者及び**テニス協会登録者以外の方も参加できますが**、希望者多数の場合は、2022年度協会登録者を優先とし、その後抽選とさせていただきますので予めご了承下さい。
- 受講料 川口市テニス協会特別強化指定事業の為受講料は無料といたします。
- 申込方法 申込期間中に①参加希望クラス（午前第1部・午前第2部・午後一般の部）②参加者氏名③ふりがな④年齢⑤テニス歴⑥申込責任者（保護者）⑦緊急連絡先（携帯電話）⑧テニス協会がホームページ及びツイッター、フェイスブックその他 SNS へ掲載する事業報告等に伴う画像掲載については、承諾する。掲載は断る。をメール本文に入力して下記までお申し込みください。  
アドレス [event@tennis-kawaguchi.com](mailto:event@tennis-kawaguchi.com)（イベント専用アドレス）
- 申込期間 **3月7日（月）～3月17日（木）** 定員になり次第締め切る場合があります。
- 健康観察票 新型コロナウイルス等感染拡大防止の為、当日健康観察及び検温をお願い致します  
必ず自宅で体温を測り、体調を観察してからお越しください。
- お問合せ 川口市テニス協会事務局 090-6956-1719 月曜日～土曜日 18:00～21:00  
アドレス [info@tennis-kawaguchi.com](mailto:info@tennis-kawaguchi.com)

## 講師紹介

**中本 圭** [ナカモトケイ]

テニスワーク Kei 株式会社代表。東京、横浜、福岡、名古屋のリゾート&スポーツ専門学校のテニスコースをトータルコーディネイトし、テニスコーチ育成事業を進めている。また、アドバイザー契約をかわしているヨネックスの依頼を受けて全国各地で講習会を担当、さらにテニス専門誌等での情報発信も行っている。ナショナルトレーニングセンターで開催されたデビスカップ代表合宿に参加するなど、最先端のテニス指導法やコーチングなどに常に接している。他にもテニススクールの運営、ジュニア育成、キッズに対する幼稚園での指導等幅広く手がけている

テニスワーク Kei 株式会社 中本 圭 コーチ

<http://tennisworkskei.com/>



## 主な内容

### ① 午前 第1部 9:00 ~ 10:30 ジュニア選手 32名・指導者 若干名

このクラスは、初めてテニスをする子から、日頃レッドボールやオレンジボールを使って練習をしている子供達を対象とします。ラリーをするのが難しい子たちも参加できます。この時期の子供達はプレゴールデンエイジ（主に5歳から8歳）と呼ばれる時期にあり、いろいろな刺激を受けることにより多種多様な動きが習得でき、運動を始めるのに最高の時期と言えます。この年代の身体的特徴や能力的特徴を知ったうえで、この年代に求めすぎたはいけない運動と練習、この年代だからこそやっておきたい運動と練習などを子どもたちに指導すると同時に指導者自身もいっしょになって体験して頂きます。ジュニア指導に興味のある方や保護者の方もお子様と一緒に参加できます。

### ② 午前 第2部 11:00 ~ 12:30 ジュニア選手 32名・指導者 若干名

このクラスは、日頃グリーンボールやイエローボールを使って練習をしている子供達を対象とします。ショートラリーやロングラリーができるようになった子たちが参加できます。この時期の子供達はゴールデンエイジ（主に9歳から12歳）と呼ばれる時期にあり、今までに習得してきた動きや動作を、効率的に動き力強い動作に変換可能な時期ともいえます。運動連鎖（キネティックチェーン）を意識して、力強さと正確性を兼ね備えた練習などを取り入れていきます。ジュニア指導に興味のある方や保護者の方もお子様と一緒に参加して頂き、指導者として球出しやヒッティング、ジュニアと同じ練習に参加することもできます。

### ③ 午後 一般の部 13:30 ~ 15:30 一般の方 32名

このクラスは、日頃川口市テニス協会の大会に参加して下さっている方々（主にBクラス・Cクラス）に、ラリーをするのに必要な基本動作やステップワークなどを練習して頂き、ラリーや試合に生かせる実戦的な練習を目指していきます。