

## 令和 5 年度 テニスの日 レベルアップ&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。

さて、レベルアップ講習会をテニスの日 9 月 23 日(土祝)江川テニスコート(ハードコート 4 面)で開催いたします。  
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致します。

- 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)
- 協力 テニスワークス Kei(株)、YONEX(株)
- 日程 **令和 5 年 9 月 23 日 (土・祝)** (雨天等悪天候により中止となる場合もあります。)  
**午前の部 ジュニアの部 10:00 ~ 12:00** (9:50 受付終了)  
初心者初級者クラス (主に小学 4 年生以下) ・ ジュニアトーナメントクラス  
**午後の部 一般の部 14:00 ~ 16:00** (13:50 受付終了)  
初心者初級者クラス ・ 一般トーナメントクラス
- 会場 江川テニスコート (ハードコート 4 面使用予定)  
駐車場に限りがありますので、極力公共交通手段・自転車等をご利用ください。
- 講師 中本 圭 (テニスワークスKei 株式会社)
- 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 HP の『レベルアップ講習会のお知らせ』にある『レベルアップ講習会の参加申込はこちら』から参加申込フォームにアクセスしお申し込みください。参加申込フォーム以外の申込は受付できません。参加申込フォームでは同時に複数名の申込ができません。また、申込フォームに入力されたメールアドレスに「参加申込受付ました。」の自動返信メールが返送されますので、メールアドレスを正確に入力ください。
- 申込期間 **9 月 9 日 (土) ~ 9 月 18 日 (月) 定員になり次第締切ります。**
- 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
- 同時開催 **みんなの健活プロジェクト！**を行います。  
会場内特設ブースにおいて健康チェック(血管年齢測定会等)を行い  
皆さんの健康状態を知っていただき、継続的な健康維持増進にお役立てください。

みんなの健活  
プロジェクト



明治安田生命は川口市と包括連携協定を締結しています。

## ☆午前の部 ジュニアの部 10:00 ~ 12:00 (9:50 受付終了)

### 初心者、初級者クラス ジュニア 16名程度 (未経験者・初心者) 主に小学生・指導者 若干名

このクラスは、初めてテニスをする子から、レッドボールやオレンジボールグリーンボールを使って練習をしている小学4年生以下の子供達を対象としますが、テニスの経験のない又は少ない5.6年生も参加することができます。

ラリーをするのが少し難しいと感じている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、様々な刺激を受けることによって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て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指導者、そして保護者の方もお子様と一緒に参加できます。](#)

### トーナメントクラス ジュニア 24名程度 (中級者以上) 主に小・中学生・指導者 若干名

このクラスは、日頃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。最低限ショートラリーやロングラリーができる子たちが参加してください。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。](#)

## ☆午後の部 一般の部 14:00 ~ 16:00 (13:50 受付終了)

### 一般 初心者初級者クラス 一般の方 16名程度 (未経験者・初心者)

このクラスは、テニス未経験または初心者の方でラリーがうまくできないような方々が、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練習を目指していきます。

### 一般 トーナメントクラス 一般の方 24名程度 (初級者・中級者)

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。

## 講師紹介

### 中本 圭 コーチ (テニスワークスKei 株式会社代表)

テニスの素晴らしさを一人でも多くの方に広め、テニスが好きでプロを夢見る子どもたちの夢を叶えるべく、社員と共に全国を飛び回っています。

コーチング、人材育成

学校法人三幸学園リゾート&スポーツ専門学校とタッグを組み、同校の国内テニスコースすべてをコーディネイトおよび指導しています。コーチとして正社員で就職することを当たり前にし、ツアーコーチやプロストリンガーまで輩出するという、今までの教育機関にはない教育の道を構築しています。テニスはもちろんのこと、「子どもを育てることのできる大人」「上達する楽しさこそを教えられるコーチ」の養成に力を注いでいます。

### その他の指導者

東京リゾート&スポーツ専門学校テニスコース

川口市テニス協会ジュニアコーチ