

平成22年度 大阪樟蔭女子大学(関屋キャンパス)

開放講座のご案内

秋の
オープン
カレッジ

10/7 より

5回
講座

毎週木曜日

10:00-11:30

要申込

申込
締切 9/24(金)

12

一人受講料
3,000円
事前振込制



テニスを始めよう!

健康・
スポーツ
講座

エンジョイスポーツ・ヘルシーライフ

講師 佐橋 由美氏

対象 テニス初心者・初級者

定員 20名
(15名未満は不開講)



テニスは、生涯にわたって運動・身体活動と積極的に関わり、アクティブで健康的な生活を築き上げていく上で最適のスポーツです。まずは、体を動かす爽快感、ナイスショットの感激、ゲーム戦略の面白さ、人との交流の楽しみ、どれでもよいので体験して下さい。テニスの楽しさが少しでも実感できれば、もっと運動したい、上手になりたい、友達も誘ってサークルを作りたい・・・と、生涯スポーツが生み出す健康ライフを実体験してください!

テニスがあったく初心者から、昔少しやったことがあるけど、しばらく運動とは遠ざかっていたという方で、テニスの初歩から始めます。毎回、ストレッチやウォーミングアップで、正しいコンディショニングの仕方を学びます。グラウンド・ストローク、サーブ、ボレーなど基本技術をしっかりと練習しながら、最終目的は、ダブルスのゲームです。ダブルスは、同性、ミックスとあるので、いろいろなレベルの人と組むことができ、運動量も適度、戦略を考えるのが面白いので、充分楽しんでいただけます。

- ①ストレッチや体のコンディションを整えるための運動を行います。正しいラケットの握り方(フォアハンド・バックハンド)を学び、スウィートスポット(真芯)に当たる打球感をつかんでもらい、バウンドになれる練習をします。シャドウスウィング(素振り)、基本的なフットワークの練習の後、基本のグラウンド・ストローク(ワンバウンド)とボレー(ノーバウンド)に挑戦します。
- ②基本技術の練習(グラウンドストローク、ボレー、サーブ)
- ③基本技術の練習とゲームの進め方(ルール)の学習
- ④基本技術の練習とダブルスゲーム(標準的)
- ⑤基本技術の練習とダブルスゲーム(戦略的)

問合せ・申込先

学校法人 樟蔭学園

大阪樟蔭女子大学

関屋キャンパス 学術振興課



〒639-0298 香芝市関屋 958 / TEL 0745-71-3168 / FAX 0745-71-3141

Mail s-gakuiyutsu@osaka-shoin.ac.jp

<http://www.osaka-shoin.ac.jp>

はびたけ知性。



12 「テニスを始めよう!エンジョイスポーツ・ヘルシーライフ」受講申込み [FAX 送信用]

★フリガナ	★電話番号	★FAX番号
★氏名 (男・女) (歳)		
★郵便番号・ご住所(都道府県・市町村・マンション名・号室までお書きください)		
<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		
★E-mail【※緊急のお知らせなどをお送りする場合がございますのでお持ちの方は必ずご記入ください。】		
@		
★FAXによる講座情報の配信希望		
E-mailをご記入頂いた方には各講座の詳細情報をメールでお届けいたします。 インターネット環境が無い方には、FAXにて送付いたしますので、必要な方は右のチェックボックスにチェック <input checked="" type="checkbox"/> してください。		<input type="checkbox"/> FAXによる講座情報配信を希望する

お客様の個人情報は、主催者及び共催者が、次の目的のために収集します。(ご応募いただいた本イベントの参加者把握・ご連絡・次回以降のお知らせなどのご連絡および今後のイベントのご案内などのお知らせ。)法令にもとづく要請を受けた場合、およびこの情報配信に関する本学の業務の全部または一部を第三者に委託する場合(この場合には、業務委託先にもお客様の個人情報について、目的以外の使用を禁止するなど、厳重な管理を義務付けます。)を除き、第三者には開示致しません。



FAX:0745-71-3141



必ず送信が完了したことをご確認ください。大きく分かりやすくご記入ください。