

2024 日野市シニアテニス初級中級講習会

日時： 2回開催 2024年10月 3日（木）、24日（木）、9時～13時

会場： 旭が丘テニスコート 3面（人口芝）

主催： 東京都、(公財)東京都スポーツ協会、(社)日野市体育協会、

主管： 日野市テニス協会

概要： 今年は大変に恵まれ、2回とも予定どおり実施出来ました。

シニアの健康増進、テニスを通じてより充実したライフを楽しむことをめざし実施しています。

参加は無料です。

準備体操に始まり、自己申告の初級、中級クラスのコートに分れて、ショートラリー、ストローク、ボレー、スマッシュ、サーブとリターン、試合形式の練習等々、また個別の質問にも答えました。ときにはコーチも混じってラリー、ゲームもやりました。自分の体力や技量にあわせての講習会でした。

休憩は自分の体調にあわせて各自がとっています。

みなさん しっかりラケットを振り、よく走りまわりました。

参加は延べ40人。コーチは各日8名でした。お疲れ様でした。

シニア講習会集合写真 2024/10/03

シニア講習会集合写真 2024/10/24



参加されたみなさんの集合写真

