

# 9月23日はテニスの日、「テニス祭り」広島 開催 !!

テニスに興味があるあなた、友達をさそって 9月23日(祝金)、広域公園テニスコートに 集合 !!

今年は日本テニス協会からの参加協力として加藤季温(かとうとしはる)プロの来場決定 !!

いろんなイベントを用意しています。テニスづくしの1日です。楽しみましょう !!



## TENNIS DAY 2011『テニス祭り』広島

主催:広島市テニス協会 普及・強化委員会

後援:広島市・(公財)広島市スポーツ協会・広島県テニス協会

1 期 日 平成23年9月23日(祝金)秋分の日

2 会 場 広島広域公園テニスコート (広島市安佐南区大塚西5-2-1)

3 イベント内容

●実技テニスレッスン・フィットネス(初心者・初級者・中級者を対象) ※要申込(別紙申込書)

①キッズ(幼児:保護者付添可)、②ジュニア(小・中学生)③一般(高校生~壮年)に分けます。

定員は①キッズ30名 ②ジュニア40名 ③一般30名とします。(先着順) **加藤プロにアドバイスをもらおう!!**

9:30受付(屋内コート入口) 10:00~12:00(No.15.16.17~20コート)※雨天時No.17~20

●講義(ルール・マナー、栄養・水分補給・健康管理、メンタルトレーニングについて) ※要申込(別紙申込書)

中学生以上の初級者から上級者を対象とします。定員は50名とします。

13:30受付(センターコート内会議室前) 14:00~16:00(センターコート内会議室)

●加藤季温プロテニスコーチによるジュニア選手へのヒッティング&レッスン ※対象選手は協会選出

13:30~15:30(センターコート) ※雨天時No.17 見学自由

●全国一斉ボレー大会(誰でも参加OK!! ペアで挑戦してください。) ※自由参加

『10分間ノーバンドで続いたペア』を認定し表彰。(日本テニス協会公式ホームページに掲載)

12:00集合(屋内コート) 12:15~12:25チャレンジ(No.17~20コート)

(10:00~16:30券売所横:9番コート東側で随時測定しています。※晴天時のみ)

●ターゲットサービス(誰でも参加OK!! 的当て大会です。) ※自由参加

10:00~16:30(No.7コート) ※雨天時13:00~16:30 No.18

●無料コート。(貸しラケット・貸しボールあり。人数が多いときは時間で交代してもらいます。) ※自由参加

12:00~16:30(No.15~16コート) ※雨天時13:00~16:30 No.19.~20

●ダブルス交歓会(広島市テニス協会登録者:B級・C級・D級・ベテラン) 別途案内をします。

4 講 師

○テニスレッスン :広島市テニス協会普及強化委員・日本体育協会公認指導員

加藤季温プロ(最高日本ランキング:S11位 D14位)

○フィットネス :高川亜紀(広島県テニス協会医科学委員・NSCA)

○栄養・健康管理 :田村 雅明(大塚製薬)

○メンタルトレーニング :武田守弘(広島県テニス協会医科学委員)

テニス選手の栄養・水分補給・健康管理、  
試合中でのメンタルの作り方やそのトレ  
ーニング方法、ルールで困った時の解決  
方法を教えてもらいましょう!

5 参 加 料 実技・講義 一人 500 円 当日持参して下さい。(実技を受けた方は講義無料です。続けてご参加下さい。)

6 申込み方法 別紙申込用紙に記入の上、9月16日(金)必着で、下記に申し込んでください。(郵送かファックス)

7 申し込み先 〒732-0052 広島市東区光町2-9-30 竹本ビル305号

広島市テニス協会 TENNIS DAY 2011『テニス祭り』広島 係 FAX(082)209-5201

8 問い合わせ (082)209-5200 (広島市テニス協会)

# TENNIS DAY 2011『テニス祭り』広島 申込用紙

ふりがな		年 齢	受講希望 ○で囲む	キッズ(幼児のみ)
名 前		才	午前の実技 午後の講義	キッズ(保護者同伴)
				ジュニア
連絡先	〒 -  TEL(     )     -                      FAX(     )     -			一般
				貸しラケット
事前質問	①ルール・マナーについて ②栄養・水分補給・健康管理について ③メンタルについて			
ふりがな		年 齢	受講希望 ○で囲む	キッズ(幼児のみ)
名 前		才	午前の実技 午後の講義	キッズ(保護者同伴)
				ジュニア
連絡先	〒 -  TEL(     )     -                      FAX(     )     -			一般
				貸しラケット
事前質問	①ルールマナーについて ②栄養・水分補給・健康管理について ③メンタルについて			
ふりがな		年 齢	受講希望 ○で囲む	キッズ(幼児のみ)
名 前		才	午前の実技 午後の講義	キッズ(保護者同伴)
				ジュニア
連絡先	〒 -  TEL(     )     -                      FAX(     )     -			一般
				貸しラケット
事前質問	①ルールマナーについて ②栄養・水分補給・健康管理について ③メンタルについて			

(備考)

- ・3人以上で申し込みされる場合は、お手数をおかけしますが、本書をコピーしてください。
- ・決定事項を、後日郵送で送りますので、連絡先を正確にご記入下さい。
- ・実技には、運動ができる服装(靴)で参加してください。
- ・貸しラケットを希望される方は申込用紙に必ず記入してください。