

体験会の内容（ソフトテニス）

○道具の説明（5分）

○ラケット操作（15分）

- ・ボール突き（1人）など
- ・ボール突き、ボレーボレー（2人）など

すべてのプレーに通じるグリップやラケット操作を体験

○ストローク（25分）

- ・フォアハンドストローク
- ・バックハンドストローク

グラウンドストロークでボールを狙ったところに打つことを体験

○ボレー・スマッシュ（15分）

手出しのボールで基本的なボレーやスマッシュを体験
慣れてきたらラケットだし

○サーブ・レシーブ（15分）

試合の基本となるサービスとレシーブを体験

○振り返り（5分）