

こども短期テニス教室のご案内

はじめに

この度はルネサンスのこども短期テニス教室にご参加いただき、誠にありがとうございます。

当教室は「エンジョイテニス」をコンセプトに「テニススキルの上達」「運動能力の向上」「集団行動でのマナー習得」の3つを育むことを目標としています。

各年齢による身体的・精神発達を考慮した練習内容・個別指導を行っているため上達が早く、かつ、コーディネーショントレーニングを取り入れることで、様々なスポーツを行うために必要な能力と発想を養っていきます。

また、集団行動でのマナー習得にも力を入れており、楽しい中にもしつけのあるレッスンを目指しております。

レッスンに必要なもの

タオル・飲み物

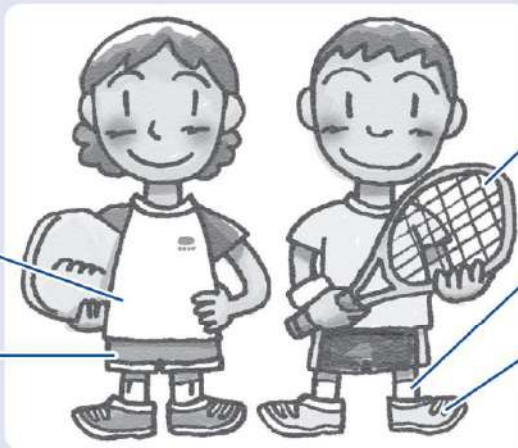
運動時には欠かせません。
汗を吸収しやすいものをお選びください。
フタの付いた割れない容器に限ります。

Tシャツ・ポロシャツ

汗を吸収しやすい素材をお選びください。

短パン・スカートなど

動きやすいものをお選びください。
ジーパンなど伸縮性のない素材は避けましょう。



ラケット

無料レンタルをご用意しております。

ソックス

少々厚めのものをオススメします。

シューズ

室内専用シューズをご用意ください。

※持ち物にはすべてお名前を記入してください。

テニス教室の流れ

- 出席確認を行いますので、大きな声で返事をします。
 - コーチの指示に従い、元気に無理をせずレッスンを受けてください。
 - コーチと一緒に体操とランニングをします。
 - コーディネーション(運動能力向上のためのトレーニング)を行います。
 - ボールになれるための運動を行います。
 - ラケットでボールを打ちます。
 - コーチとラリーを行います。
 - 具合が悪くなったり、トイレに行きたくなったらコーチに伝えてください。
 - コーチの指示に従い、ボールなどを片付けてください。
- ※レッスン内容は場合により変更がございます。

お気をつけいただきたいこと

家を出る前に

- 空腹・満腹状態でのレッスン受講はお控えください。
- 忘れ物、身だしなみ(「つめを切る」など)にお気をつけください。
- 貴重品(お金・ゲームなど)は持参しないでください。

クラブに着いたら

- レッスン開始10分前までに、トイレを済ませ、クラブ所定の場所で靴をはきかえてください。
- 準備が終わったら、テニスコートサイドでお待ちください。

レッスンが終わったら

- 忘れ物や荷物の取り違いに十分注意してください。

●その他、分からないこと、困ったことがあれば、コーチまたはフロントスタッフに相談してください。

🎯 コーディネーショントレーニングで磨かれる7つの能力 🎯

バランス能力

空間や移動中における身体バランスを維持したり、崩れを素早く回復させる能力

リズム能力

自身の運動リズムを見つけたり、真似したり、さらには決定的なタイミングをつかむ能力

連結能力

ボールを操作する個々の技術・戦術的行為を空間的・時間的かつダイナミックにつなぎ合わせる能力(コンビネーション能力)

反応能力

予期された信号、あるいは予測されなかった信号に対して合目的なプレーを素早く開始する能力

識別能力

タイミングを合わせ、ほどよい力加減で緻密な行為をするために、身体各部を正確に、無駄なく互いに同調させる能力(巧緻性、ボール感覚)

変換能力

プレーの最中に突然知覚した、あるいは予測された状況の変化に対して、運動を切り替える能力(先取り、予測)

定位能力

絶え間なく動いている味方、相手、ボールならびにコートとの関係で、自分の身体位置を時間的・空間的に正確に決める能力(情報処理)

🎯 保護者の方へお願い 🎯

- 全館禁煙となっております。
- 携帯機器(携帯電話・スマートフォン・タブレットなど)のご使用および、ご飲食は、クラブ指定の場所に限定させていただきます。
- 館内での撮影はご遠慮ください。
- 保護者の方が入館される場合は、「入館証」が必要になります。

🎯 本科スクール入会のご案内 🎯

ご入会時に必要なもの

本科スクールへの入会を希望の方は、WEBからのご登録をお願い致します。*希望クラスの空き状況は事前にフロントにてご確認をお願い致します。

①入会金 3,300円(税込) ②会員証発行等事務手数料 6,050円(税込) ③月会費2ヶ月分 ④指定用品費用(詳しくはお問い合わせください) ⑤ルネサンスカードの口座設定がWEBで完了していない方は、キャッシュカードと通帳(後日郵送による書面での口座設定をご希望の方は不要です)*一部、WEBでの口座設定ができない金融機関、必要なものが異なる金融機関もございます。

ご入会の方はルネサンスカードへのお申込みが必要です

- 月会費はルネサンスカードからの引き落としとなります。
- 在籍中、カードの年会費は無料です。

【レッスン当日のご案内】

安全管理のため、保護者様には入館証が見える位置にご着用ください。

お渡しする入館証はお子様1名に対して、1枚となります。

保護者様が2名以上ご来館の際は、受付にお申し付けください。



どんな子どもになって 欲しいですか？

あいさつの
出来る子に
なってほしい

お友達や
いろんな大人と
コミュニケーションの
とれる子に
なってほしい

いつも
チャレンジする
気持ちをも
ってほしい

スポーツを
楽しめる子に
なってほしい

リーダーシップの
とれる子に
なってほしい

いつも
元気で明るい子
でいてほしい



運動するとカラダが育つ!?

運動すると脳が育つ!

- 仲間とのコミュニケーション
- 言語の発達
- 体を動かすことで脳が活性化
- 楽しむ、上手に動くために工夫する想像力
- 状況判断、予測の思考



脳

運動すると心が育つ!

- 失敗・成功を経験して
チャレンジする気持ちが育つ
- 協力して行動する楽しみを知る
- 自分の責任による結果を理解



運動すると...



運動しないと...



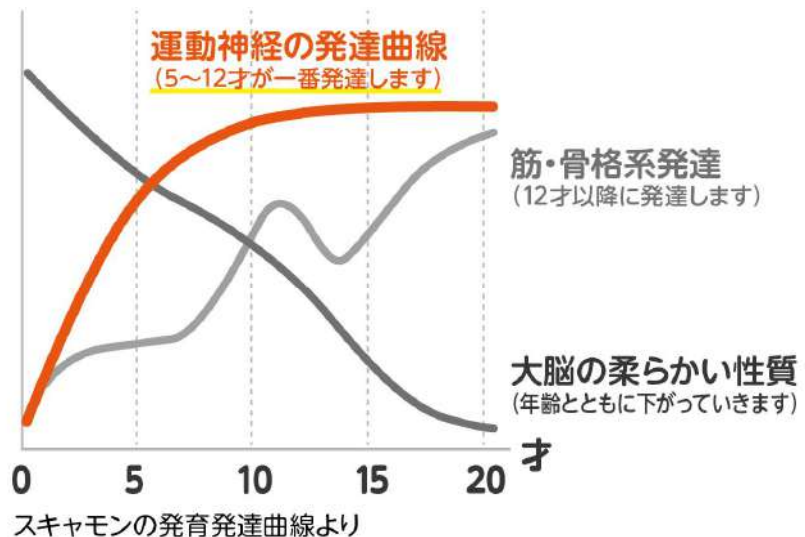
※運動の有無によって、このような心の変化が起こると言われています。

運動すると体が育つ！

特にゴールデンエイジと呼ばれる時期がダイジです。

ゴールデンエイジをご存知ですか？

運動神経が一番発達しやすい5～12歳頃のことを言います。運動神経を高める大事な時期です。



豆知識

9～12歳くらい **ゴールデンエイジ期**

5～8歳くらい **プレゴールデンエイジ期**

(ドッジボール、長縄などの組み合わせ運動)

3～5歳くらい **基本機能活用期**

(ボール投げ、けんけんぽなどの遊び)

1～3歳くらい **基本機能安定期**

(歩く・走る・手を使うなどの動き)

1才未満 **基本機能獲得期**

(寝返り、ハイハイなどの動き)

ゴールデンエイジは左記のようにさらに2つに分けられます。

9～12歳くらいのゴールデンエイジを迎えるためにそこに至るまでの土台となる基本動作の習得が重要になってきます。

幼少期には特に偏った動きのスポーツを練習するより、いろいろな動きの入ったスポーツ(テニスなど)をすることがお子様の成長に必須です！

考えるスポーツ



テニスは個人競技ですが1人ではできないスポーツです。相手の気持ちや戦略に合わせて自分のプレーを選択します。そのため、練習や試合の中でたくさんのことを考え判断する力が身につきます。

脳

自立するスポーツ

テニスは礼儀やマナーを重んじるスポーツです。

試合では必ず挨拶から始まり、最後は挨拶と握手で終わります。また、審判を選手が兼ねること(セルフジャッジ)がほとんどでお互いを尊重することを学ぶとともに、自分の意見を主張できるようになっていきます。

自ら考える力、相手を思いやる気持ち
自分の意見を主張できる、などテニスを通じてお子様の心身の発育・発達が助長されます。



テニスはあらゆるスポーツにつながっていきます。

テニスは、様々な体の使い方の要素を持ったスポーツです。



	打つ	投げる	反応する	球技	道具を使う
テニス	●	●	●	●	●
野球	●	●	●	●	●
サッカー			●	●	
ゴルフ	●			●	●
バレーボール		●	●	●	

運動神経と称される「コーディネーション能力」をすべて兼ね備えたスポーツでもあります。

コーディネーション能力とは、以下の7つの能力から成り立ちます。

- リズム能力** 自身の運動リズムを見つけたり、真似したりさらには決定的なタイミングをつかむ能力
- バランス能力** 空間や移動中における身体バランスを維持したり崩れを素早く回復させる能力
- 連結能力** ボールを操作する個々の技術・戦術的行為を空間的・時間的かつダイナミックにつなぎ合わせる能力(コンビネーション能力)
- 反応能力** 予期された信号、あるいは予測されなかった信号に対して、素早くプレーを開始する能力
- 定位能力** 絶え間なく動いている味方、相手、ボールならびにコートとの関係で、自分の身体位置を時間的・空間的に正確に決める能力(情報処理)
- 変換能力** プレーの最中に突然知覚した、あるいは予測された状況の変化に対して、運動を切り替えられる能力(先取り、予測)
- 識別能力** タイミングを合わせ、ほどよい力加減で緻密な行為をするために、身体各部を正確に、無駄なく互いに同調させる能力(巧緻性、ボール感覚)



豆知識

あらゆるスポーツにつながる動きの入ったテニスは
ゴールデンエイジを迎えるお子様にお勧めです!

ルネサンステニススクールはこだわっています！

ルネサンステニススクールはこんなところ

多くの方に
支持されています

2013年1月現在で約33,000名(うちジュニア約9,000名)の方がルネサンステニススクールに通われています。

ルネサンスは1979年10月にルネサンステニススクール幕張としてスタートし、2013年1月現在テニススクールを全国37店舗で展開しています。また、2006年より東証1部にも上場しております。

創業33年の
信頼と実績

指導実績も十分

トップジュニアの育成でも実績があり
また、ルネサンステニススクール出身の
テニスコーチも数多く輩出しております。

スクールコンセプト

ルネサンスでは「エンジョイテニス」をコンセプトにレッスンを行っています。

ジュニアテニススクールで育む3つのポイント

テニススキルの上達

各級ごとの習得目標に沿って、段階的に技術を習得します。レベルに応じた硬さのボールを使って練習するのではじめてのお子様でも安全に楽しくラリーが続けられます。

運動能力の向上

身体と脳、神経系統のバランスの良い発育を促し運動の習得効果を高めるためのコーディネーショントレーニングをふんだんに取り入れています。

集団行動でのマナー習得

あいさつ、周りを考えた行動、ルール遵守、整理整頓など集団行動に必要な社会性・自主性を習得できるようにします。



テニスを通じて
成長を!

ルネサンスのこだわりポイント!

テニス技術の向上

ルネサンスではテニスの習熟度ごとにクラス分けをし、さらにコート的大小さと道具をレベルに応じて変えています

ボールを変える理由

はじめに使用するスポンジボールはボールスピードが遅く、当たってもいたくないので、はじめてのお子様にも安心!



コート的大小さを変える理由

小さなコートから始めることで、テニス初心者でも簡単なゲームが楽しめます。早い段階でテニスの本質を体感することでお子様のやる気を引き出します。

運動能力の向上

コーディネーショントレーニング

ルネサンスではレッスンの始めにコーディネーショントレーニングを導入しています。テニス技術向上だけでなく、様々な動きを取り入れたトレーニングをすることにより、お子様の体と脳、神経系統の発達を助長しています。



集団行動でのマナー習得

ルネサンスでは「あいさつ」にこだわります

大きな声でのあいさつ

レッスン前後に全員で整列、あいさつをすることで礼儀・マナーを身につけていきます。

また、あいさつはコミュニケーションの大事な一歩です。大きな声であいさつできることは、お子様の自立を促進します。



ルールをまもる

テニスという競技のルールやグループレッスンでのルールを通じ、ルール(約束)を守ることの大切さや社会性を身につけていきます。

ルネサンスではお子様の成長を全力でサポートしていきます!!

