

HPT レッスン 生 募 集

テニスが上手になりたい「あなた」のお手伝いをさせてください！

コース	回数	料金（お1人様）税込	店サービス	グリップサービス
グループ （通常） 3名～6名 ～120分	4回/月 （1回/週末）	7,440円 （1,860円/回）	10%引き	オーバーグリップ 2本
	8回/月 （2回/週）	14,400円 （1,800円/回）	15%引き	オーバーグリップ 3本
	12回/月 （3回/週）	20,880円 （1,740円/回）	20%引き	オーバーグリップ 4本
	16回/月 （4回/週）	26,880円 （1,680円/回）	25%引き	オーバーグリップ 4本
	20回/月 （5回/週）	32,400円 （1,620円/回）	30%引き	オーバーグリップ 4本
	追加	1,500円/回	-	-
グループ10 10名まで ～120分	4回/月 （1回/週）	5,000円 （1,250円/回）	5%引き	オーバーグリップ 1本
	追加	1,000円/回		
プライベート 60分	1回	2,000円/回		
プライベート 120分	1回	3,000円/回		

■コーチ

仲里 力（なかざと つとむ）日本体育協会公認テニス指導員、JRSA A認定ストリンガー、張人

■レッスングループについて

- ・コースに記載してある人数を1グループとしてレッスンを行います。
- ・7名～10名のグループもありますが、7名以上となるとレッスンの効率が下がってしまうのはご了承ください。
- ・年齢やレベル的に近いプレイヤー同士が望ましいですが、必要に応じて相談してください。
- ・メンバーを集めてレッスンを依頼して頂いても良いですし、出来上がったグループに入会して頂くこともOKです。（※既存グループに入会する場合は、グループメンバーの同意が必要となります）

■レッスン時間について

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							港中男子
10:00							
11:00							
12:00							ゲーム レッスン (自由参加) ※注1
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00	小5男子			小5男子	高校男子		
18:00		小5男子					
19:00							
20:00							
21:00							

- ・上記の表より希望時間枠をお伝えください。
- ・各時間の最後の10分間は、ミーティングと片付けとなります。
例：17:00～19:00の場合、17:00～18:50⇒練習、18:50～19:00⇒ミーティング&片付け
- ・規定時間の半分を超えることでレッスン成立となります。

■レッスンの回数について

- ・週末1回の回数で上達を望むのは、かなり難しい状況となりますので、週2回以上の受講をお勧めします。(全国を目指すジュニアは、毎日3～4時間は練習しています)
- ・レッスン期間を間延びさせないためにも、1ヶ月以内で既定の回数を受講して頂くことをお勧めしますが、事情により1ヶ月を超える場合は、ご連絡ください。

■レッスンコンセプト

	レベル	目的	主な内容
小学生	初級	<ul style="list-style-type: none"> ・基礎技術の習得 ・試合に出よう！ 	<ul style="list-style-type: none"> ・手出しを中心とし、ショットの成否よりも、フットワークを中心軸としたフォーム習得を主目標とします。 ・サービスの基本技術の習得
	中級以上	<ul style="list-style-type: none"> ・基礎技術の強化 ・良い試合をするには 	<ul style="list-style-type: none"> ・手出し球出しによる基本技術の強化 ・フットワーク技術の更なる習得と強化 ・試合に必要な展開パターンの習得。 ・サービス、リターンの強化
中学生	初級	<ul style="list-style-type: none"> ・基礎技術の習得 ・試合に出よう！ 	<ul style="list-style-type: none"> ・手出しを中心とし、ショットの成否よりも、フットワークを中心軸としたフォーム習得を主目標とします。 ・サービスの基本技術の習得
	中級以上	<ul style="list-style-type: none"> ・基礎技術の強化 ・テニス体力をつける ・良い試合するには 	<ul style="list-style-type: none"> ・手出し球出しによる基本技術の強化 ・フットワーク技術の更なる習得と強化 ・試合に必要な展開パターンの習得とバリエーションの開発。 ・球出しの速度や角度を広げ体力強化。 ・サービス、リターンの強化
上級		<ul style="list-style-type: none"> ・各種技術の強化、安定化 ・テニス体力の強化 ・試合で勝つには 	<ul style="list-style-type: none"> ・フットワーク習得の徹底 ・ラリー形式を中心とした更なる展開パターンの習得 ・試合におけるシチュエーションを意識した練習 ・各ショットのコントロール強化 ・サービス、リターンからの展開習得

※注1：ゲームレッスン（自由参加）について

参加者同士で自由にゲームを行い、その中でアドバイスを行っていきます。

最終的な目標はゲーム（試合）における成長であり、そのためには、レッスンだけでは不十分な面が多くあります。

ゲームを通して課題を見つけ、練習の中で習得を目指すというサイクルを確立していきます。

（1レッスンとしてカウントさせていただきます）

■練習コートについて

- ・練習コートの予約、代金支払いについては、ご父母の皆様にご協力いただく形となります。
- ・那覇市【新都心、松山、市民庭球場、奥武山、中央公園】、北谷【北谷公園】、嘉手納【兼久海浜公園】
宜野湾市【海浜公園、森川、憩いの市民パーク】、
中城【よしの浦】、西原【町営】、豊見城【市営】
- ・例えば 17:00～19:00 のレッスン後に、19:30～21:30 でレッスンが入る場合、近隣でのコート確保をご協力いただくか、移動時間の調整にご協力いただくことがあります。
- ・コート代は、当日の参加人数で均等割りをし、支払いされた方への清算をお願いします。

■レッスンボールについて

- ・レッスン用のボールについては、各グループで準備・管理して頂きたいと思います。
- ・コーチがボールを準備するのも良いですが、別グループと共用にすると消耗も激しくなりますし、レッスン以外で使う事も出来ますので、効率が良いです。
- ・ボールやキャスターの購入に関しては、相談して頂ければ、割引などで協力させていただきます。
- ・キャスターの種類は問いませんが、ボールは、概ね 120 球ほどは用意して頂ければ大丈夫です。

■強化練習について

- ・通常の時間帯以外（土日祝）で、1日かけて行う強化練習も組み込んで行きます。
- ・通常レッスンの枠外となりますので、希望者を募って行います。
- ・強化練習スケジュール例
10:00～12:00 練習
12:00～14:00 昼食、講義
14:00～16:00 練習、試合
16:00～17:00 トレーニング

■雨天時のレッスンについて

- ・前もって天候不良が分かる場合、ショップにて講習を行います。
- ・講習内容
 - ビデオ研究
YouTube 等で上級者の練習や試合を研究したり、自分の試合の時の録画などがあれば、その内容を検討します。
 - お悩み解決
日頃から抱えている疑問や悩みなどに対して全員で考え、解決策を検討します。

■面談

生徒、親、コーチによる3者面談（個別でも合同でも良いです）を行い、目標の設定や、今後の取り組み方について話し合いを行います。

■道具相談

ラケットやストリングなど、テニスに必要な道具について、相談をお受けします。

ラケットは、ストリングの設定次第では、天と地ほどの違いとなりますので、現在の自分に適したラケットやストリング設定を探して行きましょう。

■小島弘之コーチによる特別レッスン

今現在、私の元でテニスに励んでいるメンバーに、奥村 龍太郎くんや、新垣 勇斗くん、大村 蒼太くん等がありますが、彼らの成長大きな原動力になってくれたスーパーコーチに「小島 弘之コーチ」がいます。

また、今年の4月に、全国1の相生学院高校（兵庫県）に特待生として進学した「仲里 翼くん」の成長の原動力となったのも小島コーチです。

（過去には、WAT世界ランキング28位まで上り詰めた長塚選手、デビスカップ（男子国別対抗戦）選手の本村選手を育てたりした実績があります）

現在は、昨年のインターハイ個人戦S優勝者の野口 莉央くんをプロ選手として育てるため、コーチとして海外を同行転戦しています。

また、今年、全国インターハイで3冠を成し遂げた相生学院の菊池 裕太くんも、小島コーチの推薦で相生学院へ進学し、素晴らしい実績を挙げるに至りました。

とても忙しい方で、沖縄に居る時間はかなり少ないですが、沖縄に帰ってきた時には、特別レッスンを計画しますので、是非、受講してください。

当レッスンは、沖縄では唯一、小島コーチの流れを受け継いだレッスンとなっています。

■ブログ

テニスショップ ハートフル・ピットのホームページに、色々な情報を掲載していますので、一度、ご覧になって頂けると幸いです。

<https://www.tennis-pit.jp/>