



# 2021年度パドルテニス教室案内

## 【春期コース】

主催：中野区パドルテニス連盟 後援：中野区  
(www.nakanopaddle.com)

中野区パドルテニス連盟主催の教室です。

★新型コロナウイルス感染拡大等の理由により、変更・中止等の場合は、ご了承ください。  
緊急事態宣言が発令されている期間は、基本的に連盟活動は中止となります。

- ① 4月 5日 (月)
- ② 4月 19日 (月)
- ③ 4月 26日 (月)
- ④ 5月 17日 (月)
- ⑤ 5月 24日 (月)
- ⑥ 5月 31日 (月)

場所：麒麟レモンスポーツセンター  
西武新宿線沼袋駅徒歩3分



☆自由練習：午後1時30分～2時30分  
☆教室：午後2時30分～4時30分

※教室参加者は、上記時間に自由練習ができます。  
譲り合って練習してください。

- 担当：中野区パドルテニス連盟コーチ陣
- 参加費：中野区連盟会員／6,000円、非会員／7,000円
- 定員：30名（各クラス8名前後）
- 申込方法：3月8日～3月29日(月)定員になり次第締め切ります。



メール申込⇒ nakanokupaddle@gmail.com 支払い方法は後日お知らせします  
または、連盟開放日(月・水)の受付にて。

- 用意する物：ラケット（貸出用あり）、運動できる服装、室内履き
- 問合せ：池田理事 ☎090-6525-1172 野田理事 ☎090-4629-4749

### 領 収 書

2021年 月 日

様

¥ 円 也

但し、2021年度パドルテニス【春期コース】教室参加費として

中野区パドルテニス連盟 係名 印

### 2021年度パドルテニス【春期コース】教室申込書

氏 名		電 話	
住 所	〒		
* クラス	<input type="checkbox"/> 初級 <input type="checkbox"/> 基本 <input type="checkbox"/> 中級 <input type="checkbox"/> 実戦		
	円		

教室参加注意事項に同意して申込ます。

係名 印

本人サイン（自署）

\*初級・基本・中級・実戦のいずれかを選んでください。各クラスのクラス分け基準目安は別紙参照。  
参加人数等により変更になる場合もあります。

\*個人情報の取り扱いには十分注意しております。連盟からの教室案内をお送りさせて頂くことがございます。



# 4月スタート **春期教室** (毎週月曜14:30～)

13:30～14:30  
フリー練習  
OK!

中野区パドルテニス連盟主催のお昼の教室です。  
新型コロナウイルス感染拡大等の理由により、変更・中止等の場合は、ご了承ください。  
緊急事態宣言が発令されている期間は、基本的に連盟活動は中止となります。

**パドルテニスへの熱いハートを持ったコーチ陣です。  
人数制限等ありますが、充実した教室にしていきます。**

<各コース定員8名前後>



## 実戦クラス

- ・ 試合形式で攻め方を習得
- ・ ユーティリティープレイヤーを育成

### コーチ(未定)のメッセージ

試合の攻め方を理論的に学びたい方に、実践的な指導をしていきます。たくさん打って、理解して、勝つための引き出しを増やしましょう。



## 中級クラス

- ・ 試合経験あり
- ・ ラリーをしっかりと続けられ、試合形式で攻め方を習得
- ・ Bクラス程度

### 大江コーチのメッセージ

試合で結果を出すために、レシーブやボールの返球を中心に練習をします。一緒に上を目指しましょう。



## 基本クラス

- ・ 基本を一通り習得した方。
- ・ 球出しでの基本フォームの徹底
- ・ フォームチェック希望の方

### 宮本(良)コーチのメッセージ

プレーの基本を確認・習得して、一步上を目指して一緒に練習しましょう。  
1人1人へのアドバイスを大切にしながら進めていきます。



## 初級クラス

- ・ パドルテニスを始めたい方
- ・ 初心者の方
- ・ 基本のストローク・ボレー等をきめ細かく練習します

### 池田コーチのメッセージ

スポーツの経験が無くても体の動かし方からゆっくり繰り返し練習していきましょう。皆さんと一緒に楽しみながら進めていきたいと思ひます。



**状況により、クラス・コーチ変更のお願いをすることがありますのでご了承ください。**



# 大会・教室参加における注意事項

2021.2 改定

新型コロナウイルス感染拡大は、現在も終息していませんが、中野区パドルテニス連盟では、感染拡大防止対策を考慮して、大会・教室等を運営しています。

大会・教室等への参加はご自身の判断のもと、自己責任においてご参加ください。

コロナ感染状況により、中止となることもありますので、ご了承ください。

万が一怪我をされた場合や大会・教室等でコロナに感染が疑われた場合も、連盟はその責任を負うことはできません。各自十分にご注意ください。皆様にはスポーツ保険の加入をお願いします。参加の際は、スポーツのできる服装で、靴は体育館履きの使用をお願いします。

## 諸 注 意

- 飛沫感染防止のため、マスクは常時着用してください。
- 受付に消毒アルコールを設置しています。こまめな手洗い、手指消毒をしてください。
- 各自、参加前に自宅にて検温をしてください。37.5度以上の発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合、同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合は、参加をご遠慮ください。
- 他の参加者との距離（できるだけ2mを目安に）を確保してください。  
※握手、ハイタッチはしない ※エンドチェンジは、反時計回りで移動
- 中野区パドルテニス連盟が決めた、感染拡大防止等の措置の遵守、指示に従ってください。
- 会場及びその周辺で大きな声で会話、応援等をしないでください。
- 飲食は極力お控えください。（試合中の選手の水分補給は除く）
- 体調がすぐれない場合は、無理せずお休みいただくようお願いします。
- 大会・教室参加後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、中野区パドルテニス連盟に対して速やかに濃厚接触者の有無等について報告してください。

**参加者が安心して参加できるよう、皆様のご協力をお願いします。**

大会・教室申込要項に、参加注意事項同意サイン欄があります。上記注意事項を必ずご一読いただき、フルネームでサインをしてください。

申込書に自署でサインできない場合は、下表にご記入の上、参加当日にご持参ください。

中野区パドルテニス連盟

### <中野区パドルテニス連盟 大会・教室参加注意事項同意書>

氏 名		電 話	
住 所	〒		
参加大会・教室名	大会 教室	記入日	年 月 日

上記参加注意事項に同意して申込みます。

本人サイン(自署)

受付理事( )