ニッケ グループ校のご案内



ニッケテニスドーム名古屋

T490-1111 愛知県あま市甚目寺権現4-2 TEL.052-445-0010 FAX.052-445-3340



T491-0053 愛知県一宮市今伊勢町本神戸字中道7 TEL.0586-23-4015 FAX.0586-23-1311



ニッケテニスドーム 岐阜

T509-0141 岐阜県各務原市鵜沼各務原町8-7 TEL.058-385-5380 FAX.058-385-5370



ニッケテニスドーム日進

₹470-0136 愛知県日進市竹の山3-907 TEL.0561-74-7410 FAX.0561-74-7420



ニッケテニスドーム八千代

T276-0042 千葉県八千代市ゆりのき台3-9-3 萱田近隣公園となり TEL.047-405-0007

FAX.047-405-0606



ニッケテニスドーム佐倉

T285-0831 千葉県佐倉市染井野4-8-4 ザ・マーケットプレイス前 TEL.043-463-5500 FAX.043-463-7590



ニッケテニスドーム小豆沢

₹174-0051 東京都板橋区小豆沢3-9-3 セブンタウン小豆沢となり TEL.03-5914-1530 FAX.03-5914-1535



ニッケコルトンテニスガーデン

千葉県市川市鬼高1-1-1 ニッケコルトンプラザ内





T272-0015

TEL.047-370-1199 FAX.047-370-1299



ニッケインドアテニス

ジュニア スクールガイド

運動神経アップで



詳しくはホームページをご覧下さい。

https://www.nikke-tennis.jp

お子様のやる気を育み、才能を伸ばします。



| ニッケインドアテニスのレッスンとは?

「できた!」「わかった!」の数が成長の証

テニスの専門技術に限らず運動能力を総合的に高めていく事を目指して、スポーツが得意なお子様も苦手なお子様も大切に育て、お子様の才能を、1つの「できた!」「わかった!」からしっかり伸ばしていきます。



みんなが集まる「ミニ社会体験」の場

お子様に関わる全ての人に感謝の気持ちを持ってプレーができるように指導 し、誰とでも気持ちの良い挨拶ができて、誰とでも仲良くできる社交性の あるお子様に育てます。



「勝って嬉しい!」「負けて悔しい!」といった気持ちが大切

レッスンの最後にはお子様同士でゲームを行います。勝負をすれば、当然勝敗があります。勝負に勝って「嬉しい!」、勝負に負けて「悔しい!」、といった気持ちになる事がお子様の成長に良い経験となります。



パパ&ママ必見!テニスをすれば頭も良くなる!?

ボールや相手の 動きを見る

状況判断し ▶ 打ち返し方を 考える

動いて 打ち返す

テニスは数あるスポーツの中でも、脳を活性化するのに うってつけのスポーツと考えられています。

上記の図の流れのように、テニスのプレー中は【見て・考えて・動く】を短い時間でたくさん繰り返しますので、脳の活性化にとても効果的です。思い通りにプレーできた時に脳内に出るドーパミンという物質は、やる気を向上させたり、学習を促進させる良い作用を及ぼします。また、筋肉は脳から電気信号を受けて動きます。逆に筋肉が発達すれば、脳も自然に活性化・発達するという事につながります。また、運動神経の良い子や運動している子は勉強ができないと考えられていますが、これは違います。クタクタになるまで運動して勉強せず寝てしまう事が、学力が上がらない原因と言われています。

多くのスポーツの中からテニスを選んで頂きありがとうございます。

私達は、スクールに通って頂く全てのお子様にテニスの技術はもちろん、運動能力アップや礼儀・マナーといった事も学んで頂きたいと考えております。色々な経験をして、たくさん成長して下さい。

子ども達の未来、そして日本の未来のために。



世界チャンピオン、ジョコビッチを育てたエレナコーチと、食事をご一緒する機会を得た。そのとき、テニスは頭と足のスポーツであると言い切った事が印象に残った。飛んでくるボールの高さ、左右、長さ、バウンド、スピード、回転等を瞬時に判断してラケットでボールを打つ。大変な能力が求められる。動物の中で人間しかできないことである。それだけでも大変なのに、相手の動きや特徴を把握して攻めたり、守ったり、戦略、戦術を一人で考えなくてはならない。こんなところが、テニスは脳に刺激が与えられるといわれる所以ではないか。子どもは天才だと思う。できなかったことが、日々どんどんできるようになっていく。子ども達には、できるだけ多くのことを経験してほしい。コーディネーション、体幹トレーニング、敏捷性を高めるメニュー等々いいと言われていることは、どんどん取り入れていきたい。「すばしっこく動ける」、頭が指令してすばやく身体を動かせるのが目標です。私は欲張りでもあります。技術、体力、集中力、そして勝ち負け、悔しさを乗り越えて達成感を味わって頂きます。また、みんなが見ているところで力を出せるようにと、夢はいっぱい。子ども達のこのミニ社会体験が将来に生きてくると信じています。親は応援団です。私も二人の子どもを育て、いま、二人の孫とテニスをするのが一番の楽しみです。まだまだ私も成長します。少しでも多くの子ども達の笑顔を求めて、子ども達の未来、そして日本の未来のために。



テニススクール校長 中嶋 康博 (社)日本テニス事業協会 元副会長 (財)日本テニス協会 元普及指導本部長 (財)日本体育協会 テニスマスター教師 (社)日本プロテニス協会 プロテストテスター (社)日本プロテニス協会 元理事長 フィラ契約プロ

テニスを通じ、お子様の将来に夢と希望を育みます。





◆総合的な運動能力の向上に役立ちます

運動の中に基本的な動作は3つあると言われています。
「体のバランスをとる動き」立つ、起きる、回る など
「体を移動する動き」歩く、走る、はねる、跳ぶ、よける など
「用具などを操作する動き」持つ、投げる、振る、当てる など
これらの動作は、競技ごとにある特有の技術の土台となっています。
テニスは様々な動作を必要とする複雑なスポーツですので
他の競技にも役立つ、多くの基本的な動作を養います。







◆考える力が育ちます

テニスはネットを挟んで相手とボールを打ち合う 対戦型のスポーツです。 対戦相手のボールをどう返すか、相手の得意なショット、 不得意なショットのこと、自分のことを考えてプレーします。 子どもたちが遊びの中で工夫するように テニスでも「次はこうしてみよう!」と 考えながらプレーする力が育ちます。



PLAY&STAYとは、体の大きさに合わせたボール、ラケット、コートを使ってお子様の上達を早くするプログラムです。

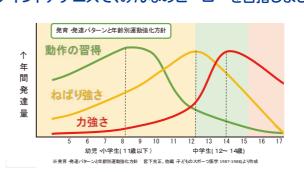
大人と同じボールは、体の小さい子供たちにとっては速く飛び、高く弾みすぎるので打ち返しにくくなります。ゆっくり飛び、弾みを低くしたボールを使用することで思っている通りにボールが打ちやすいので、子ども達同士でもラリーがたくさんつながります。子どもたちが思っている通りに打ちやすいので、

ボールを打つことだけに一生懸命にならず次はどこに打つかなど、考えて行動しやすい環境でテニスが楽しめます。



子どもの発達発育について

動作の習得は下の図にもあるように 幼児期から小学生までの間、発達が期待されます。 同じ時期に、体を巧みに動かすのに必要と言われる 調整能力(コーディネーション能力)も伸び盛りと言われています。 次のページで紹介されますが運動神経をUPさせる為の トレーニングとして取り入れています。 ニッケインドアテニスで、みんなのヒーローを目指しましょう!



大切なのは考えながら プレーする事さ。 それでも上手く いかない時はコーチに 相談してみよう。



ニッケのレッスンで運動神経アップ!!

どうやって運動神経をアップさせるの…?

運動が得意な子供達の動きに隠されている「コーディネーション能力」という能力があります。 この能力は、様々なスポーツの基礎として、必要とされている能力です。レッスンでは、運動神 経を鍛える為のトレーニングであるコーディネーショントレーニングを積極的に取り入れる事 で子供達の運動神経アップを目指します。

7つのコーディネーション能力

コーディネーション能力は、7つの分野に分けられています。全ての分野を発達させるには、色々なトレーニングが必要とされます。

道具やスポーツ用具等を 上手に使う能力



例:ボールつき

物との距離や物の動きを 把握する能力



例:2球同時ボールキャッチ

身体をスムーズに運動 させる能力



例:おしり歩き

リズムをとって、



例:リズムに合わせてステップ

色々な合図に、 素早く反応する能力



例:合図に合わせてリアクション

5

状況変化に素早く対応する能力



例:おにごっこ

バランスを保つ、また



例:いろいろバランス

運動神経を鍛えるこのトレーニングは、様々なスポーツの基礎作りとして行われています。レッスン中、一見するとテニスとなんら関係のないような練習も、コーディネーション能力を高める為に必要な練習となっています。また運動神経の発達は、12才くらいまでと言われています。この発達が著しい時期に、テニスやその他のスポーツはもとより、日々の生活の中でもはつらつとした活動ができるように指導していきます。

大人のボールと違うのには理由があります。

ボールとコートはなぜ、大人と違うの?

大人と子供では、体格と筋力が大きく違います。大人用の道具は成長期の子供には、負担が大きく、怪我をしたり、上手くテニスができない要因となります。子供が楽しく上達していく為には、子供に合った道具にサイズダウンする事です。また、大人用のボールは、子供からすると、とても難しい高さでボールを打つ事となり、特殊な打ち方や戦術を覚えさせてしまいます。ニッケでは、ボールとコートサイズを子供の体格に合わせたPLAY&STAYを導入し、楽しくテニスが上達できるようサポートしています。

(ボールとコートサイズ

~PLAY&STAYの合言葉 [Slower Ball] [Short Court] [Play Game]~

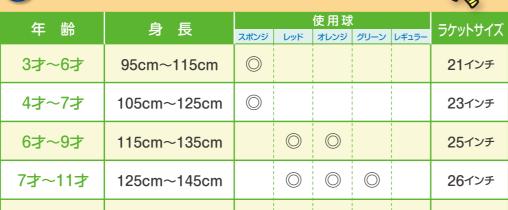
種類	スピード	コートサイズ
レギュラー DUNLOP PRACTICE	通常	た COURT: フルコート 長さ23.77m×幅8.23m
グリーン	25%ダウン	court: フルコート 長さ23.77m×幅8.23m
オレンジ	50%ダウン	COURT: 3/4コート 長さ18m×幅約7m
レッド/スポンジ	75%ダウン	COURT: 1/4コート 長さ11m×幅約5m

道具も体に合わせて選びましょう。

ラケットはどれを選べば良いの?

ラケット選びのポイントは、長さと重さです。大人用のラケットでは、長過ぎて操作性が悪く独特な打ち方を覚えてしまう原因となります。重さもボールと同様、体の大きさやボールの種類(カラー)に合っていない物は成長期のお子様には負担がかかる為お勧めできません。下の表を参考にして頂き、年齢・身長・使用球に合ったラケットを選んであげましょう。スクールでも各サイズ取り扱っておりますので、コーチにご相談下さい。

上達の秘訣〈ラケット選び〉



※昇級により、ボールが変わった場合、ラケットの買い替えをお勧め致します。 ※価格はサイズによって違いますが、おおよそ5,000円~10,000円前後でお買い求め頂けます。

135cm~

シューズは何を履けば良いの?

テニスは左右への動きが多いスポーツです。前へ走る事だけを考えたランニングシューズでは、ねんざの原因にもなりかねません。テニス専用のシューズをご用意下さい。ニッケテニスドーム校では、カーペット用かオールコート用、コルトン校ではオムニ・クレー用かオールコート用をお勧め致します。



27インチ

ウェアは何を着れば良いの?

ウェアは基本的に動きやすい物であれば大丈夫です。プロ選手と同じウェアやお気に入りのウェアを着れば、気分良くプレーができるので上達の近道にもなります。お子様がテニススクールに通うのが、楽しみになるのではないでしょうか!

プロショップ

10才~

ニッケインドアテニスでは、各校でプロショップを併設しております。通年、受講生の方は定価より 20%OFFにてご購入頂けます。(一部除く) キャンペーン時は、更にお得になりますので、詳しくは各校掲示板をご覧下さい。

ニッケジュニアスクール6つの宣言



- 非認知能力を育て、自ら考え・行動できるようにすること、 集団行動でのマナーとスポーツマンシップを大事にします。
- 2 お子様、保護者様との信頼関係を築けるように コミュニケーションを大事にします。
- **3** 楽しく躍動感のあるレッスンでみんなを笑顔にします。
- 4 成長に合わせた道具を使い、無理なく上達できます。
- 5 コーディネーション能力の発達を考え 総合的な運動能力の向上を目指します。
- (5) 試合が出来るようになることはもちろん、 ゲームを通じ「自律する心」を育みます。

クラスのご案内

年齢や学年別に、お子様の体格にあった「ラケット」「ボール」「コート」を使ってレッスンを行います。 ※クラスの名称は、校によって異なります。

スポンジボール

対 象

テニスドーム:5才~小学1年生 コルトン:年中~年長 目標

テニスの楽しさを覚えながら、コーチと ラリーができるようになるとともに 運動能力の基礎を作ります。

レッドボール

対 象

テニスドーム:小学2・3年生 コルトン:小学1~3年生 目標

テニスの基本動作を覚えながら、 ラリーやゲームはもちろん、俊敏性や バランス等の運動能力を育てます。

オレンジボール

対 象

テニスドーム:小学4年生~ コルトン:小学4年生~ レッドボールからの昇級者 目標

テニスの基礎やゲームの中で相手に 勝つ為のコースやショットを覚えます。 運動能力のさらなる発展も目指します。

グリーンボール

対 象

オレンジボールからの昇級者

目標

状況に合わせたショットやコースの 選択をして、ゲーム展開ができる ようになる事を目指します。

√20=3=0

対 象

目標

グリーンボールからの昇級者

相手に勝つ為の戦術を覚えながら、 よりレベルの高いゲーム展開ができる ようになる事を目指します。

各校ごとに開講しているクラスやレベルに違いがございますので、ホームページをご確認いただくか、お気軽にお問い合わせください。

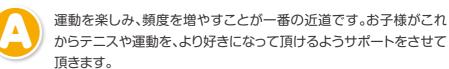


入会をご検討の 保護者の皆様へ。 よくあるご質問を紹介します。

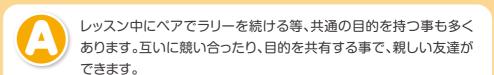
運動が苦手でも大丈夫ですか?

PLAY&STAYは、未経験者が簡単にテニスを楽しめるプログラムですので、ご安心下さい。テニス技術向上と並行し「敏捷性」を高めるトレーニングを多く取り入れています。トレーニングを繰り返し行っていく事で、知らず知らずのうちに、テニスが上達していきます。「テニスが初めて」「運動が苦手」というお子様も楽しく体を動かす喜びを感じて頂けます。

運動能力アップのスピードを早める方法はありますか?



し 人見知りですが、 周りの子と仲良くやっていけるでしょうか?



スクール生の大会はありますか?



各レベルに分けた大会を開催しております。 日頃の練習の成果を試す場としてご利用下さい。

10

9