

この一球は絶対無二の一球なり

されば身心を込めて一打すべし

この一球一打に技を磨き体力を鍛へ

精神力を養ふべきなり

この一打に自己のすべてを発揮すべし

これを庭球する心といふ

## “22・1月度テニス部だより”

### 2月度練習会のご案内

新年も早2月に入り節分、立春を前にコロナ禍ですが班員の皆さんお変わりございませんか  
今年も元気に皆さんと共に自治会活動のテニス練習会を続けて参りましょう  
新年打ち始めを下記のとおり行います各自、体調など無理の無いようにご参加ください

#### 記

日 時 2022年2月13日（第2日曜）午前10時～12時  
場 所 東宝調布スポーツC テニスコート 1面使用

#### \* 練習内容

- (1) 準備体操 ラジオ体操（動的ストレッチ） ストレッチほか
- (2) 基礎練習 素振り（フォア バック サーブ）
- (3) 実戦練習 サーブ、レシーブ・ショート・ロングラリー
- (4) ゲーム形式 混合W総当たり戦
- (5) 整理体操 各自

会員・コーチからの一言！（感想、意見、連絡・・・）

・新型コロナ感染防止対策の徹底（3密・手洗い・うがい・マスク・ソーシャルディスタンス）

励行で練習会活動をしてまいります。 発熱など体調の不調な方は参加をご遠慮ください

\*\*\*\*\*

【連絡表】欠席者は必ず返信のこと（メール・電話可）・・・締切 2022/2/6（第1日曜）

Mail: [tennis.gr@chofu-nihonmatsu.com](mailto:tennis.gr@chofu-nihonmatsu.com)（新）

次回練習日（予定） 2/13（第2日曜日） 10:00～12:00 予備 2/27（第4日曜日）	欠席者のみ連絡 欠席者氏名：
---	-------------------

・ご意見、等ありましたらご記入ください

二本松自治会テニス部