

“21年7月度テニス部だより”



《集合写真（練習後）》

開催日時：2021年7月11日（第2日曜日） 10:00～12:00

開催場所：東宝調布テニスクラブ No.15～16コート（2面）

参加人数：参加者13名（大人9名 子供4名）

活動報告：梅雨晴れの晴天酷暑の中、新型コロナ感染防止に加え熱中症対策のため適宜水分補給と休憩・日傘により涼を取りながら練習に励みました。

竹見コーチ他（自治会会員）の温かくきめ細やかな指導の甲斐があり、子供たちもメキメキと腕を上げ、大人もタジタジの試合となりました。

8月は休会となり次回9月からの練習会となりますが、この夏の暑さに負けず乗り切ろう。

* 練習内容

- (1) 準備体操 ラジオ体操、ストレッチ、素振り
- (2) 基礎練習 サーブ、ショートラリー
- (3) 実戦練習 試合（3ゲーム/回×4セット）

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の徹底（3蜜回避・手洗い・うがい・マスク・ソーシャルディスタンス）
- ・ 熱中症対策（適宜水分補給・休憩・日傘等による直射日光を避ける）
- ・ 当日の連絡は 携帯電話：090-4092-8046（平山）をお願いします。（川崎・記）

【連絡表】 必ず返信のこと（メール・電話可） . . . 締切 2021年9月7日

携帯電話：090-4092-8046（平山テニス部長）

mail：tennis.ml@chofu-nihonmatsu.com

次回練習日	出	欠
9/12（第2日曜日）10:00～12:00	参加者氏名：	