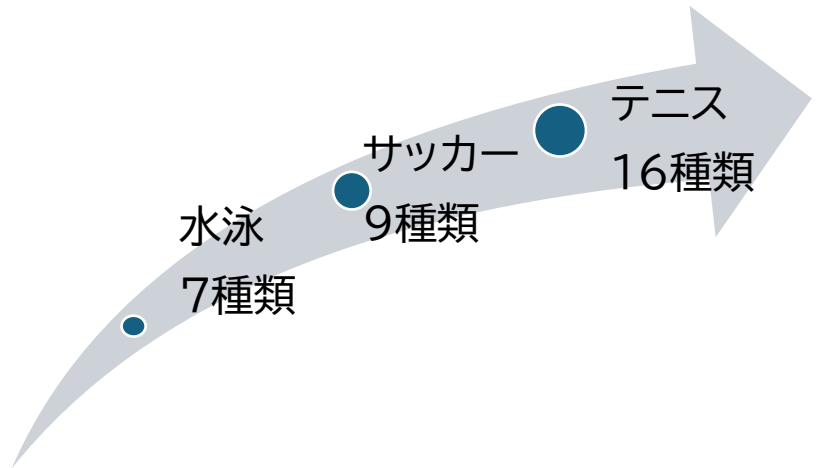
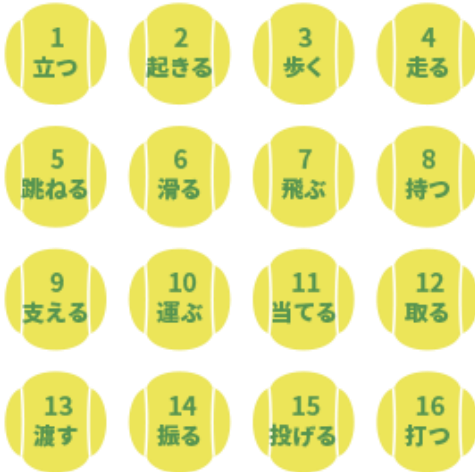


《16 種類の基本動作》

人の動きは 36 パターンの基本動作から構成され、それを幼児期に身につけることで将来いろいろなことにチャレンジできるようになります。テニスではそのうちの 16 種類の動作を行うため、テニスを通じ基本動作も学べます

テニスで行う16の動作

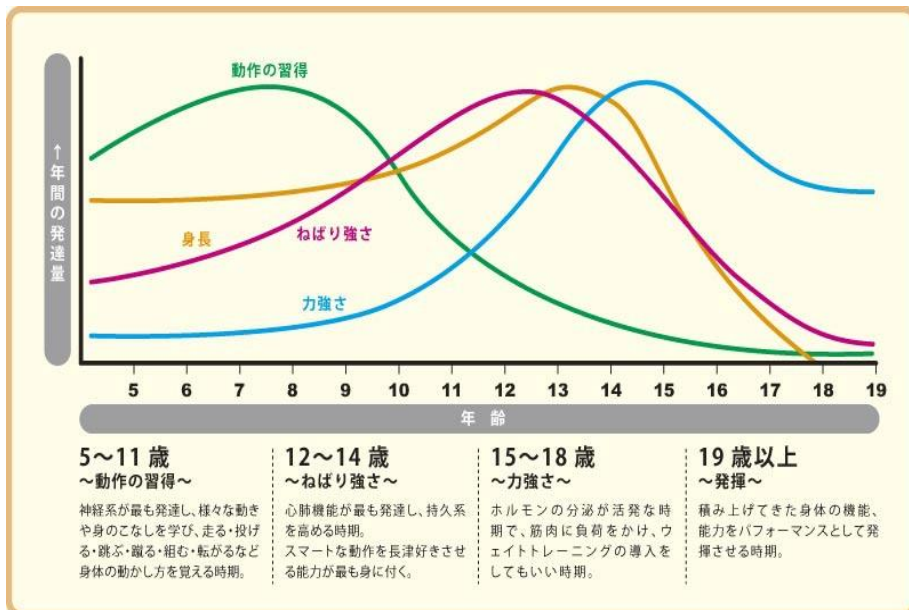
テニスには下の16もの動きが含まれており、スポーツの中でも一番多いと言われている



2011/10/29 公認スポーツ指導者講師全国研究会 春日亮平氏資料より

《ゴールデンエイジ》

5 歳から 12 歳の間、運動能力(運動神経)のほぼ100%が 決まる。この時期に定期的に様々な動きをしていく事が大事。



○学力テストの高い都道府県は体力テストの成績も良い都道府県が多い(福井・秋田・石川県 等)

体力＝集中力と言われるぐらい勉強にも体力が必要