

2018年 報告書

ファミリー エンジョイ テニス



- <主催> 日本女子テニス連盟
<主管> 日本女子テニス連盟 普及委員会
日本女子テニス連盟都道府県支部
<協賛> アメアスポーツジャパン(株)/グローブライド(株)/ヨネックス(株)
(株)ダンロップスポーツマーケティング/ブリヂストンスポーツ(株)

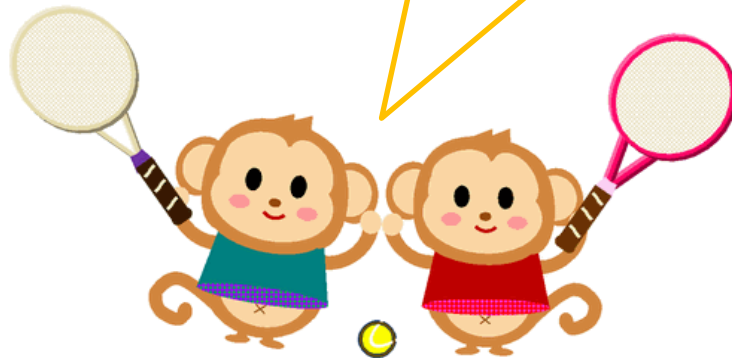
普及委員会

目 次

目次	①
支部実施報告書	②
要望意見	③④
講習内容	⑤⑥⑦⑧
エンジョイグッズ	⑨
新聞掲載記事	⑩
講習風景写真	⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱

子供達の元気いっぱい、はじける笑顔に
みんなが幸せな気分になります。

大人も子供も一緒に
ボールを追いかけて遊びましょう！。



2018ファミリーエンジョイテニス 実施報告書

ちびっこ(6歳まで)・その他(7歳~/その他)

支部No	支部名	実施日	会場 (公)・・・公営 / (私)・・・私営	参加料(円)		2018参加人数		
				ちびっこ	保護者	ちびっこ	保護者	その他
1	北海道	3月31日(土)	(公)札幌市南区体育館	500	57	90	17	
		10月20日(土)	(公)札幌市清田区体育館					
2	青森県	7月7日(土)	(公)B&G弘前海洋センター	500	3	6	5	
		7月25日(水)	(公)青森市スポーツ広場テニスコート					
3	秋田県	6月24日(日)	(公)秋田県スポーツ科学センター	500	15	16	1	
		7月26・27日(木・金)	秋田市北野田公園テニスコート(室内アリーナ)					
4	岩手県	8月1日(水)	(公)盛岡市立太田テニスコート	500	7	6	1	
5	山形県	5月26日(土)	(公)山形県総合運動公園サブアリーナ	0	7	17	12	
		9月8日(土)						
6	宮城県	9月22日(土)	(公)シェルコムせんだい	500	27	48	29	
7	福島県	9月22日(土)	(私)双葉幼稚園	0	52			
8	茨城県	8月22日(水)	(私)フットサルグリーンひたち	100	5	5	17	
9	栃木県	6月30日(土)	(公)宇都宮市スケートセンター	0	20	20	3	
10	群馬県	7月7日(土)	(公)ALSOKぐんま総合スポーツセンターサブアリーナ	300	16	16		
11	埼玉県	8月3日(金)	(公)大宮第二公園	500	20	33	5	
12	東京都	6月16日(土)	(私)高城学園・昭島台幼稚園	0	32	33	3	
13	千葉県	8月18日(土)	(公)船橋アリーナ(サブアリーナ)	0	21	21		
14	神奈川県	7月29日(日)	(私)戸塚ふたば幼稚園	0	44	53	1	
15	山梨県	6月28日(木)	(公)甲斐市立竜王西保育園	0	26			
16	長野県	9月30日(日)	(公)長野市営北部スポーツ・レクリエーションパーク	0	16	21	3	
17	新潟県	10月6日(土)	(公)新潟市庭球場	0	11	10	1	
18	富山県	5月29日(火)	(公)徳風幼稚園	0	64	0	0	
		1月23日(水)	幼保連携型認定こども園婦中もなみ保育園(2019年)					
19	石川県	8月25日(土)	(公)辰口丘陵公園屋内テニスコート	500	8	26	13	
20	福井県	7月24日(火)	(公)福井市西体育館	500	10	16	12	
21	静岡県	8月1日(水)	(公)磐田市アミューズ豊田 体育館	300・500	28	33	16	
		8月20日(月)	(公)静岡市東部体育館 アリーナ					
		8月24日(金)	(公)愛鷹運動公園テニスコート					
22	愛知県	8月11日(土)	(公)日進市スポーツセンター	100	27	44	20	
		12月1日(土)	(公)名古屋市立瑞穂小学校	10000円 (団体支払い)	2	7	11	
23	岐阜県	8月6日(月)	(公)各務原スポーツ広場テニスコート	0	30	27	22	
24	三重県	7月16日(月)	(公)四日市市霞ヶ浦テニスコート	300	53	130	82	
25	滋賀県	7月25日(水)	(公)皇子山総合運動公園テニスコート(危険な暑さの為中止)	300				
26	京都府	5月5日(土)	(公)山城総合運動公園テニスコート	500	22	26	7	
27	奈良県	8月20日(月)	(公)まほろば健康パークテニスコート	500	1	1		
28	和歌山県	4月30日(月)	(公)和歌山ビッグウェーブ	500	19	32	31	
29	大阪府	4月30日(月)	(公)万博テニスガーデン(室内コート)	100	400	25	33	10
30	兵庫県	8月7日(火)	(公)ブルボンビーンズドーム(センターコート)	300	7	11	5	
31	岡山県	7月25日(水)	(公)倉敷市スポーツ公園(マスカットテニスコート)	0	10	5	4	
32	広島県	7月30日(月)	(公)広島広域公園テニスコート(屋内コート)	500	10	9		
33	鳥取県	6月16日(土)	(公)米子市立福生体育館	200	12	14	4	
34	島根県	7月5日(木)	(公)松江市立第三中学校体育館	0	4		7	
		10月15日(月)	認定こども園赤屋					
35	山口県	6月2日(土)	(公)山陽小野田市須恵健康公園コミュニティー体育館	0	19	21	4	
36	香川県	7月25日(水)	(公)高松市亀水運動センター体育館	500	18	16	1	
37	愛媛県	7月30日(月)	(公)松山中央公園スポーツフロア-2	500	11	10	3	
38	徳島県	7月21日(土)	(公)徳島市B&G海洋センター体育館	500	12	14	6	
39	高知県	7月24~27日(火~金)	(公)高知市営体育館	0	17	21	12	
40	福岡県	6月8日(金)	(私)尾倉中学校体育館	0			101	
41	佐賀県	6月17日(日)	(私)グラスコート佐賀テニスクラブ	500	18	15	9	
		9月13日(木)	北川副小学校小学校体育館	0		50	90	
42	長崎県	7月24日(火)	(公)「平和公園」市営庭球場	500	16	45	47	
43	大分県	9月17日(月)	(公)大分スポーツ公園だいぎんテニスコート	0	16	12	3	
44	熊本県	8月1日(水)	(公)パークドーム熊本	300	16	16		
45	宮崎県	7月21日(土)	(公)宮崎市清武町総合運動公園(屋内テニスコート)	300	4	25	24	
46	鹿児島県	7月22日(日)	(公)茶山(サザン)ドームまつもと	0	26	35	7	
47	沖縄県	10月27日(土)	(公)浦添ぐすく児童センター	0	7	7	15	
総参加数			2817名	参加人数		948	1141	728

2018ファミリーエンジョイテニス 要望・意見

No	支部名	要望・意見
1	北海道	短い時間ですが、ご家族みなさん楽しんで頂けたと思います。
2	青森県	他の支部での活動内容を知りたい
3	秋田県	参考になる資料やイラストを用意して頂いて助かりました。スポンジボールはお土産として渡し、嬉しそうにしていた。この行事を通して子供達はもちろん、大人の方も運動やテニスをするきっかけになってくれたら嬉しいと思います。
4	岩手県	開催時期を秋～にした方が良い。
5	山形県	運動会等の学校行事と重なり、参加者が少なく残念でした。初参加の方で、家に帰ってから今まで興味をもたなかったテニスの真似をして、「テニスをやってみたいという気持ちがでたようです」と、感想を頂きました。これを機にテニスを始めるお子さんが増えてくれれば良いと思います。
6	宮城県	今年の開催は、運動会の行事と重なってしまった小学校もあり、初めは参加者の募集に苦労しました。今年は、宮城県支部で初めて、地元テレビ局の夕方情報番組で募集を募るアピールをしてきました。締切り後の参加希望者が多く、全て受け付けたため、講師の方々のメニューの検討がギリギリになってしまい、申し訳なかったです。昨年夏の開催と違って涼しかったため、熱中症の危険も少なく、スポーツの秋を楽しめました。大坂なおみ選手の話がタイムリーで、テニスに興味がある人が多く、もっとやりたいとの意見が多かったです。
7	福島県	ゲームをやる子どもたちが多く、テニスゲームをやっていて自分ではできる、やったことがある、という子がいます。実際やってみると、できない、つまらないとの声。ちょっと残念ですが、こっちを向かせて楽しいと思わせるのが…。もっと子どもたちが、興味を持てるような教え方、声かけの仕方を工夫できたらと思います。また何度か継続できたらいいのかなと思います。
8	茨城県	今回は、未就学児、低学年、高学年のクラス分けにしましたが、高学年で初めてラケットを持つ児童がおり、学年別でなく、レベルでのクラス分けにしたなら、もっと行き届いた指導が出来たとの意見をいただきました。申込書にテニス歴と記載してありますが、初めてラケットを持つとの記載もあると良いとの意見がありました。
9	栃木県	「3歳児には2時間の講習会は少し長いので1時間半でもいいのでは」という意見がありました。保護者の方から小学低学年の講習会を開催して欲しいとの希望がありました。
10	群馬県	今回は前回の時よりも少人数ということもあり、講師の方からゆっくり余裕を持って教えられたとの意見を頂きました。
11	埼玉県	本部から頂いたスポンジボールをおみやげとし、とても喜ばれてます。大宮第二公園が共同主催となり、コート代・マイク代も無料にいただきました。事務所の方も毎年楽しみにしてくださってます。大塚製菓様から今年はポカリスエットの提供をいただけませんでしたが、大きなクーラーボックスと氷を持って来てくださり支部で用意したスポーツドリンクがとても冷えた状態で子供たちに渡せたことは大変感謝しております
12	東京都	東京都は4地区に分かれてファミリーエンジョイを行っています。開催する幼稚園を見つけることが、困難でした。本部で統一したPRチラシがWEB上にあると、ありがたいです。
13	千葉県	・近年の猛暑では屋外での開催は危険である事、昨年度の屋外コートは参加者が少なかった為室内施設を検討したので、会場・日程が変更になりました。今後も室内施設が望ましいと思います。・3歳児～4歳児の参加が多く遊び感覚で、飽きないメニューを沢山用意しておくとう良いと思います。
14	神奈川県	1時間の中で、ラケットを持って打ち返すことができるようになるまで、リズム良くメニューを子供達に伝えていくことはとても難しく感じました。今後も講師の派遣をお願いしたいです。
15	山梨県	来年はテニスをしたことが少ない地区に行って楽しさを伝えたいという声がありました。テニスの体験を早い時期にもらい、部活の選択肢の一つにテニスがあがってくる手助けになればと思います。PLAY&STAY時のコーナーライン等の販売をしてほしいです。
16	長野県	今年の夏、長野県支部は本部より講師を派遣していただき、子供対象のP&Sを開催しました。今回担当した普及委員は全員スタッフとして参加し、子供達への接し方を学ぶことができました。その経験がスムーズな運営にとっても役立ったと感謝しております。
17	新潟県	各支部の報告書の意見等とても参考になりました。
18	富山県	今回、終了時にがんばり賞のカードを渡しましたが、過去の他支部の終了証やメダルなどを紹介して頂けると嬉しいです。今年もボールを沢山頂き、ありがとうございました。
19	石川県	来年も引き続きボールの支給をよろしくお願いします。
20	福井県	参加を募集する前に参加経験のある方から、今年は何時ですかと問い合わせが数組あり、ファミリーエンジョイテニスが、少しずつでも知られて来たのかなあと、嬉しく思いました。今年は、初めて父と息子で御父さんからの申し込みがありました。最近、経験者の参加が増えオレンジボールが必要になったので、今回他からオレンジボールを借用してきました。毎年のことながら、ボールを頂いて本当に助かります、本当にありがとうございました。
21	静岡県	夏休みの開催でしたが、今年は猛暑のため熱中症を心配して参加をためらう親子も多々ありました。体育館を使用できたので日差しがない分良かったかと思えます。会場選も大変です。暑さを考慮して15時からの開催にしたなら、習い事していて夕方からは参加できないとの声が多くありました。開催時間も考えないといけないと思いました。スポンジボールのプレゼントは好評なので継続して欲しいです。
22	愛知県	昨年から引き続き室内での開催でしたが、参加者にとっても好評で、参加人数も増えています。引き続き、ご協力頂けるよう、お願いしたいと思っています。講習会をリハーサルとして臨んだのでイベントとしての魅力が格段に増し、楽しんでもらいながら、安全面にも考慮した心配りが出来るようになります。今後も出来るだけ講習会を受けさせて頂いて、大会を中心的にできるMC役を育てて生かしていきたいと思っています。

23	岐阜県	今年は昨年より倍以上の参加がありました。準備の段階では予想する事ができずレッドボールも例年通りでしたが、あとで増やすことが出来たら参加賞で渡すことができ子ども達も喜ぶかと思いました。
24	三重県	市の広報誌に載せていただいたり、女子連の会員さんがロコミで働きかけたので会場を変更してもたくさんの参加がありました。
25	滋賀県	今年のような異常気象の時、開催時期の再考も必要かもしれません。
26	京都府	レッドボールを沢山支給して頂いてありがとうございました。来年度もよろしく願い致します。
27	奈良県	大坂なおみの人気でちびっ子にテニスが人気かと思っておりますが、小さい子供には浸透が難しく人集めにいつも苦労しています。以前は会員様の孫・子供で沢山の参加者がありました。年代が上がり声掛け等を行います、接点が少なりつつあり、いつも増やすにはと頭を抱えています。
28	和歌山県	ラケット・ネットの支給があれば嬉しいです。
29	大阪府	今年も本部から送って頂いたイラストをペットボトルの装飾・終了証などに使わせて頂きました。スポンジボール・レッドボールを頂きましたので、余裕をもって講習を行うことが出来ました。
30	兵庫県	今回、コーチをお招きし、最後にゲームを楽しむまで進めた事がとても参考になりました。子供達もテニスを楽しむ事ができたと思います今後もできたならコーチをお呼びできたらいいなと思いました。
31	岡山県	今年もちびっこテニスのお土産としてスポンジボールを1個ずつ渡しました。子供達はとても喜んでくれました。ボールを見るたびに今日のことを思い出してテニスを続けてくれたらと思います。
32	広島県	子供にとって、保護者と共にテニスを経験することは新鮮で楽しい経験になったと思います。その中で、話を聞く姿勢、球拾いの仕方、協力する気持ち、挨拶やマナーなどを盛り込んでいけたらいいなと思いました。
33	鳥取県	今回はご案内として、昨年参加者への往復はがきの送付をしたが、その内で参加があったのは約4分の1。園や学校行事と重なったことが原因で、開催日を考慮する必要を感じた。
34	島根県	3歳から6歳の子供とその保護者が対象ですが、子供から少し離れた自分の時間にテニスを楽しみたい保護者の方もいらっしゃる感じだったので、そういうわずかな時間で初めてテニスをするママさんを対象とした講習があっても良いと思いました。
35	山口県	毎年スポンジボール・レッドボールを提供頂き助かっております。ご褒美に配っていたお菓子は近年食物アレルギーをもつお子さんが増えているようなので、今年はシャボン玉や花火といった遊び道具を配りました。予定していた会場が耐震工事の為使用できなくなり、半分の広さの会場に変更となってしまう小学生以上のお子様の受け入れが出来ず参加者が減少しました。来年は会場についても話し合いたいと思います。
36	香川県	各支部の熱中症対策はどうされていたのかを知りたいです。・中止や時間短縮の迷いはなかったか・熱中症対策はどのようにされたか・熱中症の方が出た支部があればどのように対処をしたのか
37	愛媛県	新しい参加者を探すのが困難な為、会員だけでなく女子連から幼稚園等にお問い合わせしてみようか？との意見があった。
38	徳島県	本部からの補助金が運営の大きな力となっています。子どもたちが楽しくテニスに取り組めるような、レッスン方法や遊びなどをホームページで紹介してもらえたら良いと思います。今後ともよろしくお願い致します。
39	高知県	ジュニアのテニス人口増に大変役立つ講習会です。
40	福岡県	幼稚園を対象にしていますので、行事の関係で2月の準備表では確実な日程が出せません。
41	佐賀県	今回は利用時間の関係もあり午前から始めた。結果的には午後は食事に行ったりと有意義な時間を使われていて良い父の日になった。家族で楽しめるようにするため、レッドボールの部を作ったのが良かった。この形はコートは3面必要であった。
42	長崎県	・プログラムや要項に本部からのイラストを使わせて頂いておりますが、毎年同じイラストなのでそろそろ新しいイラストを作って頂けないでしょうか。・テニスブームも有り、年々就学者の参加が増えていて、市テニス協会のボールをお借りしてイベントを開いているので、来年もレッドボールの提供をお願い致します。
43	大分県	プレイ&ステイ、ちびっ子テニス教室の指導のテキストがあれば助かります。
44	熊本県	猛暑の中、子供たちの体調を考えながら、水分補給をこまめにしました。幸い、怪我もなく無事に最後まで楽しそうにしていました。子供は口で説明しただけでは理解しにくいので、見本をしてあげた方が分かりやすいと思いました。
45	宮崎県	イラストデータを使い、プログラムとメッセージカードを作成しました。たくさんの可愛いキャラクターの中から選ぶことができ、素敵なものができました♪
46	鹿児島県	今回、上級生用にミニラケット20本準備しましたが、親子でボールを打つことも楽しんでる様子でしたので来年は、幼児を除く人数分のラケットを準備しようと思いました。
47	沖縄県	今回は二週連続の台風に加え、台風が去ったと思えば大雨洪水警報で冠水や停電で、全てが後手にまわりバタバタしてしまいました。

2018ファミリーエンジョイテニス 講習内容

No	支部名	講習内容
1	北海道	①開会式、体操、注意事項の説明、小学生、幼稚園、4歳、3歳以下の4クラスにクラス分け。②各クラスに分かれて風船・ボールを使用して、親子一緒に遊びます。③P+Sの内容でストローク ④P+Sの内容でボレー ⑤親子でダブルス、コーチに挑戦、ゲーム等 ⑥親子で爆弾ダッシュ ⑦閉会式
2	青森県	幼児⇒親子二人で向かい合わせでボールを投げてワンバウンドでキャッチボール・親が子供の待っているコーンにボールを投げて子供がコーンでキャッチ・ラケットで親子でボールを転がす・両手でラケットを持ってボレー・肩にラケットを担いでサービス 小学生⇒握り方・振り方の指導・ボールを出してフォアハンド、バックハンド、ボレーの練習・サービスラインまでのミニの試合形式・できる子は子供同士やコーチとラリー練習
3	秋田県	3グループに分け、前半は①キャッチボール：親子で向かい合い、ボールを転がしてキャッチ。間に置いたフラフープめがけてボールを投げバウンドしたボールをキャッチ。②ポウリング：ピンを立ててボールを当てて倒す。ラケットにボールを乗せてピンの間を歩く。③虫網キャッチ：ネットを挟んで親子で立ち、ボールを投げて虫網でキャッチ。慣れたらラケットで大人が球出し、子供がキャッチ。後半はコート毎に年齢に合わせてボレー・ストローク。最後は玉入れ競争をしました。
4	岩手県	体操、ネット迄走る・スキップ・後ろ向きに走る・スキップ・サイドステップ。スポンジボールを上に向けてキャッチ。キャッチするまで何回手をたたけるか？ ラケットを使って上下にボールを打ってみる。ミニネットを挟んでラリー。皆で輪になってラケットを使いボールを隣に渡す。コーチとラリー(1回打って次の人)
5	山形県	・走る：ペットボトルの置いてある所まで走って戻ってくる。バスタオルに乗って保護者に引いてもらう。 ・よける：保護者にボールを投げてもらい当たらないようによける。 ・投げる：鬼の面をつけたスタッフにボールを当てる。 ペットボトルポウリング。 ・ラケット遊び：風船を打つ。スポンジボールをボレーでペットボトルにあてる。
6	宮城県	今年も本部より、溝口美貴氏、西野栄氏に来ていただき、講習会を開催しました。①6歳以下の部では、最初に普通のイエローボールで、西野氏と理事によるデモンストレーションを行い、ストローク・ボレー・スマッシュなどを見てもらいました。その後、ご家族と2人組になり、風船で手に当たる感覚をつかみ、次にうちわで当てることをしました。それからスポンジボールを使用して、転がしたり、投げたり、キャッチしたりと、ボール感覚に慣れていき、最後に、ラケットを使用してボールを転がしたり、ワンバウンドで当てたりと、ラケットの感覚も覚えていきました。②小学生の部と大人の部でペアを作り、みんな同じメニューでレッドボールを使用して行いました。ボールコーディネーション(ひとり〜ペア)でボールに慣れた後、ラケットコーディネーション(ペア)でボールをラケットに当てる(ワンバウンド、ノーバウンド)、ラリーをする(ネットなし→ネットあり)、それぞれのレベルに対応するため、難易度を上げてみたり、ペアを変えてみたり(大人同士や子供同士)と、最後はゲームをして終了しました。
7	福島県	1.ボールに慣れるために、左右にころがし取る。バウンドさせてから取って投げ返す。2.ケガをしないように注意事項を教えるから、ラケットを持たせた。3.両手で持ち、バウンドしたボールをラケットに当てて、まずコーチのところに優しく返す。徐々に大きく返す。4.横向きになって、足をその場で細かく動かして1バウンドしたボールを打つ(フォアストローク)。5.顔の前にラケットを立てて持ち、ネット越しから出たボールを打つ(ボレー)。6.ボール拾いも遊び感覚で行い、また打つ人の前に出たりしないように、注意をしながら行った。※ 27人と25人で2回同じ内容で行いました。
8	茨城県	・ボール転がし(利き手で持って足を一步前に出しコロコロ) ・ワンバウンドさせてキャッチ ・親と握手して同じくラケットで握手 ・ラケットにボール乗せて歩き回る。バウンドさせて歩く。ボールを下につく。 ・親がバウンドさせて、ボールを打つ。横からボールを出して打つ。 ・ネットを挟んでボレーで返す。 ・小学生はサーブを打つ。
9	栃木県	*準備体操(アンパンマン「サンサン体操」) *足じゃんけん：負けたらコーンの周りを走る(サイドステップ、スキップ) *風船を使って：ミニラケットで打つ、保護者とラリー *レッドボールを使って：上に投げてキャッチ、手を叩いてからキャッチ、ワンバウンドしてキャッチ(保護者と) *ミニラケットを使って：ネットを挟んでボレー、ストローク(ワンバウンドで打つ)、ラリー *レベルに合わせて：コーチとラリー、ボレー、スマッシュ、サーブの練習
10	群馬県	・人の話を聞く時のラケットの持ち方 ・準備運動 ・1〜3歳(スポンジボール)ラケットの上ののせる、ボール投げ、ボール転がし、親子でボール転がし、ネットに向かってボール転がし、ボールを投げてネットを越す、ネットの向こうにボレーする、親子でラリー。 ・4〜6歳(レッドボール) ボールをラケットでバウンドキャッチ、ボールの所まで行って取る、球出したボールをふってネットの向こうに返す、ボレー、親子でラリー。
11	埼玉県	①準備体操(アンパンマン体操) ②3才、4才、5・6才、7才以上で4コートに分かれ、始める前に約束(待ってるときのラケットの持ち方・振り回さない、大事に扱う・ケガをしない、させない) ③ダッシュ・ボールをころがす・ワンバウンドさせて取る・上に投げて取る(コーディネーション) ④ラケットにボールをのせて運びラリー ⑤ストロークとボレー 年令が高い子供たちはストロークでラリー ⑥ボール拾いはコーチがカゴを高く持ち走って逃げての玉入れで遊びながら楽しく ⑦の当て、ばくだん、試合(7才以上)
12	東京都	3コートに分け、Aコートはボレー編・Bコートはスマッシュ編・Cコートはストローク編とし、前半2分、後半はミニテニス導入10分とした。各メニューが終了したらその場のコートでゲーム編に入り、①親子ゴロラリー(ネットを挟んで練習)②ネットを外すかネットを上へ上げボールを転がす。(親子ダブルス) 自分側のコートに来たボールを打ち返す。1バウンドでも何でもOK。打ったボールは必ず相手コートに入れる。③最後に爆弾ゲーム。
13	千葉県	1. ラジオ体操 2. ボールで遊ぶ(親子でキャッチ) 3. ラケットとボールで遊ぶ 4. ボールを打ってみよう 5. 親子でラリー 親子でダブルスゲーム 6. 「ばくだんゲーム」親子対決 ボールに当たらないように走ろう
14	神奈川県	・準備体操の代わりに、ラダー2本を使用して体を動かしていく(片足を交互、両足、グーとパー、グーとパーに手をつける等、年齢に応じて)・親子でボール遊び(キャッチボール、ボール投げ・ゴロ・ノーバウンド・ワンバウンド)・お父さんがラケットを持って親子でボール遊び(ボールつき、ゴロで返球、投げてもらったボールの返球)・ネット使用(ネットごしで親子でペアになり、保護者の方が球出しで、お子さんが返球)・最後に短い時間ですが、コーチとラリー

15	山梨県	<p>*準備体操、基礎体操、ひねり戻し *ボールキャッチ(自分で投げてワンバウンドキャッチ・ノーバウンドキャッチ、それぞれ低く・高く投げる) *コーンキャッチ(コーチが投げてノーバウンドキャッチ・ワンバウンドキャッチ) *ラケットでボール転がし(コーチが手で転がしたボールを転がし返す→ コーチと転がしラリー) *手落としストローク *距離を置いてストローク(ネット越しに出したボールをストロークでネットを越えるように) *ポレー(ネット近くで準備させノーバウンドでラケットに当てる) *目標を決めてトライゲーム(各チームごとにネットを10球超えたら目標達成)</p>
16	長野県	<p>1 準備体操 ①前に立つ委員の真似をしてストレッチ ②コートに1周歩く、次に駆け足(四隅に委員が立ちハイタッチ)2 スポンジボールを1個ずつ持つ ①自分で上に投げ上げ自分でキャッチ(何回続けて落とさずキャッチできるかな)②親子でペアになり向かい合う ボールを転がしてキャッチ(体の正面で捉えることを意識して)・ワンバウンドさせてキャッチ(手は下から)・ノーバウンド顔の正面両手でキャッチ(手は上からガブツ)3 ミニラケットを持つ(周りを見る、振りまわさない、胸に抱っこして移動等の注意喚起)①ラケットの上にボールを乗せてキープ ②落とさないように歩く ③サイドラインに並び、反対側のサイドラインまで落とさず早く移動 ④親子でペアになり向かい合うラケットを両手で持ち顔の前にセット→山なりのボールを当てる ⑤一列に並んでワンバウンドしたボールを打たせる(クラス分けの見極め)4 グループに分かれる ① 3歳児・ミニネットを挟んで手出しポレー・ラケットでボールを転がして、二つのコーンの間を通わせるゲーム ②4～6歳 ミニネットを挟んで手出しのボールを打つ 一列に並び2球交代(ポレー・ストローク)③打てる6歳～小学生 テニス経験者のお父さん相手にネットを挟んでミニラリー5 終わりの会 スポンジボールとお菓子をプレゼント</p>
17	新潟県	<p>・挨拶・写真撮影・注意約束・準備運動:ひざの屈伸 上体伸ばし 手足ぶらぶら ・走るメニュー:相手のお尻タッチ おひざタッチ 猫とねずみの追いかけっこ ・ボール遊び:親子でころがす バウンドキャッチノーバウンドキャッチ フラフープの輪の中に投げる コーンを使って親子でボールキャッチ ・ラケットを使って:ラケットスイッチ コーンあて ボール転がしラリー 親子でボールつき ・的あて:恒例ペットボトルにはりつけた人気キャラクターめがけて的あてゲーム</p>
18	富山県	<p>64名を3つのグループに分け、1グループ40分の体験会として3set行った。さらに1グループを4つに分けてコーチ1人につき5～6名の子供達を担当した。 ①ボールで遊ぶ:スポンジボールを転がしたり、ワンバウンドキャッチなどをした。 ②ラケットで遊ぶ:ラケットの上にボールを乗せて歩いたり弾ませたりした。 ③ボールを打ってみよう:手出しのボールを、ネット越しの的に向かってワンバウンドで打った。 各コーチが様子を見ながら内容を発展させたり易しくしたりと、臨機応変に対応した。</p>
19	石川県	<p>園児クラスと小学生クラスに分けた。年齢にあわせたPlay&Stayのレッスンをした。 ・ラケットとボールに慣れるために、①ラケットにボールを乗せころがす。②ラケット面の上でボールをバウンドさせる。③ラケットでボールを地面にバウンドさせる。 ・慣れてきたら、2チームに分けて①②③をリレー形式で競わせる。・難易度をあげて、セルフラリーをした。 ・子供どうしてミニラリーゲームをした。</p>
20	福井県	<p>※準備運動、動物の動き等 ※ストレッチボールを使ってボール遊び ・ボールつき=片手・両手 ・ボールを地面に当て手を叩いてボールキャッチ及び回ってキャッチ ・ボールをつきながらコーンをジグザグに移動(小さい子は持って移動)など ※ラケットとボールを使って ・ラケットの上にボールを乗せて真中に止める ・ラケットの淵に沿ってボールを転がす ・ラケットにボールを乗せて歩く ・ボールをラケットで下につく ・ラケットの手元の三角部分にボールを置いてガット面にジャンプさせる ※地面に置いたボールをネットに向かってパッティングで打つ ※年齢、レベルにて、各コートに分かれて手出しのフォア・バック(レベルに応じて手出しのやり方を変えて)手出しのポレー ボール投げ</p>
21	静岡県	<p>①準備体操、ストレッチを十分してから駆け足、両足飛び、ジグザグステップ(カラーコーンを置いて) ②ボールに慣れるように、転がしたボールをキャッチしたりボーリング・玉入れ、親子でキャッチボール ③ラケットに慣れるように、ラケットを使ってボール転がし、ボールつき、ボール渡し(親子で) ④その場での手出しボールを打つ、慣れたらネットを挟んで(ミニネット)手出しボールをワンバウンドで打つ ⑤ラリーをする。(大人対子供・親子対親子・指導者対子供・指導者対親) ⑥できる子は別組で、コーチによる球出しレッスン⑦最後に水風船を使つて的あて大会、年少さんはボール運び、小学生はボール突き</p>
22	愛知県	<p>小林靖子さん(日本スポーツ協会テニス上級コーチ)のご指導の下、スタッフがリハーサルを兼ねた研修を1時間おこないました。講習会の進行の手順、ネットの配置、子供たちへの声かけの仕方など、デモンストレーションを交えて丁寧に指導いただきました。講習会は年齢別の3つのグループに分かれて、全クラス同じ内容のテーマで進行し、丁寧に指導いただきました。講習会は年齢別の3つのグループに分かれて、全クラス同じ内容のテーマで進行し、親子で協力する玉入れ競争や、手で打ち合うキャッチボールなどの、ペアでのボール遊びから、ネットを挟んでラケットを使つてのラリー、最後はポイントゲームもおこないました。各年齢に合わせて難易度を変えておこない、小さなお子さんはボールころがしのポイントゲームにするなど、どのクラスも楽しめるよう対応し、進行了ました。2回目の開催は、低学年・高学年の2チームに分かれて、それぞれ、ボール遊び・ペアとのボール遊び・ラケットを使用したボール遊び・ポレー・ストローク・ゲームを年齢に合わせておこなった。</p>
23	岐阜県	<p>1、全員でハードル、ラダー、コーンを使って飛んだり走ったりしてウォームアップ。 2、ボールに慣れる意味でコーンを逆さに持ちワンバウンドのボールを中に入れる遊び。 3、ラケットに慣れる意味でボールを乗せてラリー。 4、いろんなレベルの子供達が参加の為、2面を使いゲームコーナー、テニス体験コーナーを作りました。 ①エスケープ(役員の出すスポンジボールに当たらないように逃げるコーナー) ②ポレー(ネットを挟まず、役員の出すスポンジボールをラケットでポレーするコーナー) ③ゴルフ(コーンを的に、ラケットをバターにしてボールを使い当てるコーナー) ④コーンを挟んでミニテニス。⑤ネットをはさんでミニコートで王様ゲーム。⑥ストロークでコーンに当てるコーナー。</p>
24	三重県	<p>年齢、経験で16チームに分けて行う。保護者の方にも参加していただく。 準備運動、ボール遊び、ボール慣れをした後ラケットを使う。マニュアルを参考に指導しながら、個々のレベルに応じて課題を変えていく。</p>
25	滋賀県	<p>スポンジボールを使ってキャッチボール・的当て ラケットを使つて持ち方・振り方を教えながら一緒にボールを打つ(危険な暑さの為中止)</p>
26	京都府	<p>エビカニクス体操。ボールを上投げる・バウンドさせてキャッチ・ボールを投げている間に体の部分に触る・手を叩く。玉入れ競争。年齢別に分かれて・・・3歳～:ラケットにボールを乗せて運ぶ・ネット無しでボールを打つ。 4・5歳:フォア・バックストローク、ポレー、親子で手出し・ラケット同士・ネット有無 6歳～:フォア・バックストローク、ポレー ネットを挟んでボール手出し・コーチとラリー</p>

27	奈良県	準備体操から始めランニング・ボール転がし・ラケットの表面でのボールの動きを見る。子供達にテニスに興味を覚えさせて、あるいはテニスとは何？ボールをついたり、運んだり、2バウンド3バウンドでコーチとあるいはお友達同士で向き合ってボール遊びで楽しむ。ノーバウンドで打つ練習をしたりと、とても楽しそうでした。子供達は中々休もうとはせず、頑張ってる暑い中100分をこなしました。途中ご父兄にも飲み物を差し上げ、熱中症対策に気をつけました。
28	和歌山県	今年度も和歌山県テニス協会との共催で行いました。準備体操、ラケットにボールを乗せて歩く・走る。ボール投げ、ラケットを持ってポレー、的当てフォア、バックハンドストローク、スマッシュ。3歳児も沢山いたので、楽しく遊べるように心がけました。
29	大阪府	・その場で足踏み、ジャンプ等体を動かす準備体操 ・ファミリーエンジョイテニスマニュアルを参考に年齢に合わせたメニューを作成して実施。各年齢に合わせた6～8種類のメニューを休憩をはさみながら実施。風船・フラフープ・装飾をしたペットボトルなどを使用したメニューを実施。大きい年齢はスタッフとラリーもできるようにした。 ・閉会式で一人ずつ修了証を首にかけて参加賞も渡した。使用した風船・装飾したペットボトルを希望者に渡した。(参加賞: スポンジボール1個、汗拭きミニウイットティッシュ、模様入り風船、シール、ミッキーの袋)
30	兵庫県	サムエルコーチがウォーミングアップのためラケットの上にボールをのせてコートを一周、ボールをラケットで転がし1周、ワンバウンドさせてボールをラケットと手の平ではさんでキャッチ。的を狙いながらでのラリー後ネットをはさんでのラリーをしました。その後、親子ダブルス対決5ポイント先取でゲームをし、最後にストラップアウトを使ってる的当てゲームをし、全員に賞品を渡し、子供たちはとても楽しんでいました。
31	岡山県	今年は豪雨災害や連日の猛暑もあってか、参加を見合わせる子供も多く、当日もかなり暑くなり体調を崩して来なかった子供もいたもので、水分や休憩を十分とりながら進めていきました。最初はスポンジボールを触ったり投げたりラケットに乗せて歩いたりすることでボールに慣れてもらいましたが、コーチの投げたボールを打つのは難しかったようで、思い通りにならなくてつまらなそうな顔をしてた子も、何度もチャレンジしていくうちにラケットに当たるようになり、もっと当てようと必死でラケットを振っていました。頑張れば少しずつでも出来るようになることを学び、テニスの楽しさを感じてもらえたのではないかと思います。
32	広島県	●全員で楽しむ ①準備体操・・・「サンサン体動」 ②的当て ●グループ別講習(3～4歳) ①ボール転がし・親子でキャッチボール(手で、コーンで) ②ポレー練習(虫とりあみ、ラケット) (5～6歳) ①ボール遊び(転がし・ボールキャッチ)②親の球出しでポレー練習 ②スマッシュ練習 ③親子でミニラリー ④親子で対戦
33	鳥取県	準備体操に続いて、身体をほぐしたり相手との駆け引きを楽しんだ後、それぞれの保護者が子供に球出しを行いました。テニス経験者とそうでない子に分かれて、球出しをし、ラケットにボールが当たって飛んでいく感覚の楽しさを体験しました。
34	島根県	朝日公民館のスマイルママのグループ活動として初めて実施。＊開会式＊準備体操＊ボールキャッチ(手でキャッチからラケットでキャッチ)＊ネットを挟んで2対2でワンバウンドしたボールを相手コートにアンダーで投げて返す(ノーバンでキャッチした場合は上から投げててもよい)＊球出しをして左右の的にストローク＊球出しをして左右の的にポレー＊ポイントを付けてのゲーム
35	山口県	年長～小学生、年中～年少、～年少と3コートに分けて行いました。年長～小学生組はラケットもしっかり振れる子が多かったので、レッドボールを使いレッスンプログラムに従いボール投げ、ボール出し(ポレーやストローク)などを行いました。年中～年長、～年少組はスポンジボールを使ってる簡単な球出しを行って、ラケットにボールを当てる練習、ネットを挟んでのポレーなどを行いました。
36	香川県	年齢別に4班に分ける(子供にはカラー別でシールを名札に貼る)。注意事項(今年は特に熱中症について)などを伝えてから、全体写真。その後に全体で準備運動。3歳児は風船を多く使ったメニューと、スポンジボールを転がしたり、コロコロラリーなど。年齢が大きくなるにしたがって、ポレーやストロークなどのボールを使ったメニューを増やし、一番大きい年齢の班はレッドボールを使用(今年から)。PLAY&STAYのメニューなどを参考に、ラリーまで持っていくようにした。
37	愛媛県	1. ウォーミングアップ(壁まで走ってタッチ・ケンケンや両足飛びしてからボールをゴールに投げる)2. ボールに慣れよう(親とボール転がし、バウンドキャッチ)3. ラケットを持って注意と説明4. ラケットに慣れよう(ラケット面にボールを乗せて歩く・親に向かって転がす)5. ラケットゴルフ(ゴールにシュート右側・左側)6. ボールを打ってみよう(球出しボールをネットに向かって打つ)
38	徳島県	体育館を5ブロックに分割し、「8分間講習→5分間休憩」を1クールとし、各ブロックを受講。 ① ポレー ネットをはさんで担当者が球出し、子供に指導しながらポレーをする。 ② ボール転がし ビニールボールをラケットを使って転がしたり、バウンドさせて打つ ③ 的当て キャラクターに見立てたペットボトルを的にして、手投げでみんなで協力して倒す。 ④ ストローク1 ネットを挟んで、担当者・保護者が球出し、ワンバウンドしたボールを打つ。 ⑤ ストローク2 ④に同じ(年齢やテニス経験に合わせて楽しめるように配慮する)

39	高知県	ボールと親しみ、ラケットにボールが当たることの楽しさを感じてもらう。テニスの基本的なボレー・ストローク・スマッシュ等を知ってもらう。
40	福岡県	・準備体操 ・諸注意(ラケットを振り回さないなど) ・ラケットの上にボールを乗せ、まわす ・ラケットで相手に転がす ・コーチがデモンストレーション ・ネットを挟んでワンバウンドで打つ ・ネットを挟んでノーバウンドで打つ ・スマッシュ ・挨拶、お土産を貰って解散
41	佐賀県	ウォーミングアップ後、レッドボールの部とスポンジボールの部に分けた。レッドボールの部はボールを使ってのウォーミングアップ後、ストローク、ボレー、スマッシュ、ダブルスも行った。スポンジボールの部は、2・3歳は新聞紙遊びやボール遊びを中心に行った。後は3つのグループに分かれてストローク、ボレー、サーブと回って最後は親子の打ち合い等自由に行った。2回目の開催は、①ラジオ体操 ②ボールを使ってのウォーミングアップ ボール遊び リレー②ストローク フォア バック ボレー③親子でラリーに挑戦 最後に2チームに分かれボールの投げ合い。
42	長崎県	準備運動(エビカニクス) ・FET かけっこ・ケンケン・ジャンプ飛び ボール遊び・・・ボールつき→キャッチ→キャッチボール ラケット遊び・・・ボール乗せ→ボール転がし→ボールつき ボレー・・・ネットを挟んでその場でボレー→移動しながらボレー ストローク・・・その場にボールを落として→ボール出して→ネット越しに ・P&S バランス・反応・・・ストレッチ→サイドステップ・クロスステップ→足じゃんけん→しっぽとりゲーム ボールに慣れる・・・キャッチ→ステップを使いキャッチ→二人で セルフリレー・・・ラケット面でボールを転がす→ラケットでボールをバウンドさせる→円の中で パートナーリレー・・・2人1組→4人1組リレー 協力的リレー・・・ネットを挟んでリレー サーブにチャレンジ・・・ネットに向かってボール投げ→ラケットを持って ゲーム・・・4P先取→子供vs子供→子供vs親→チーム戦
43	大分県	全員7歳以下だったのでボール遊びを中心に行いました。はじめはラケットを使わずにボール転がし、ボール投げをしました。次にラケットでボール転がし、ボールつきを行いました。最後にネットを挟んでラケットでボールを打ちました。
44	熊本県	・記念撮影 → 体操 →指導者が籠を持って逃げる →子供はカギにボールを入れる、3分後に数を数える ・親子でペアになり、オールころがし手で取る、ワンバウンドで、ラケットを持ってボールを押さえる、(30秒図って競争) ・ボレー、ストロークの練習、指導者が手で球出し、一球打ったら、コーンを走らせる。 ・5, 6歳の子供は最後は指導者とペアになり、4人でミニテニスをした。
45	宮崎県	・約束事(ラケットの取り扱い等)。 ・音楽に合わせて準備運動。 ・テニストレーニング①スポンジボールを使って、フットワークの基礎練習。②二人一組になり、キャッチボール。③スポンジボールを、ジャンプした足で、交互にタッチ など。 ・ストローク・・・フォアハンド、バックハンドなど。
46	鹿児島県	受付時に、ネームを付けた「おしゃれバケツ」を渡し、年齢別に3コート6班に分かれ親子で向かい合ってボールを転がす、バケツでキャッチ、バウンドしてキャッチ。ラケットを使って転がす、ラケットにボールを乗せてジャンケンゲーム、バウンドさせたボールをラケットで返す！そしてラリー！など。年齢に応じて講習内容を変更しました。毎年のように、年少組さんのプレーは自由気まま！で見てる方も楽しかったです。
47	沖縄県	・ボール投げ ・ラケットでドリブル ・ラケットにボールをのせてリレー ・手出しからボールをうつ ・ゲーム(幼児は保護者と、小学生は4ポイント先取ゲーム)



エンジョイ グッズ



秋田



富山



大阪



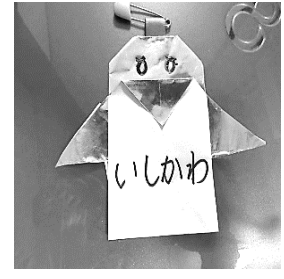
京都



山口



山形



山梨



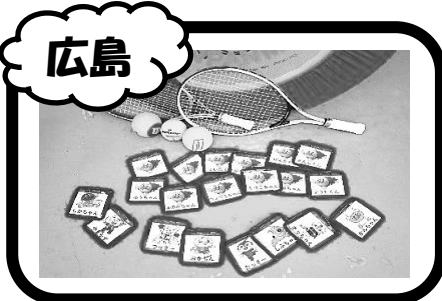
徳島



千葉



広島



香川



愛媛



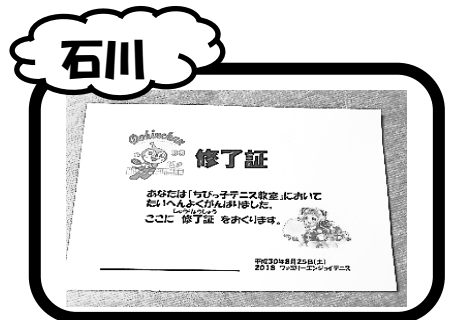
宮崎



茨城



石川



新聞掲載記事

スポーツ

●ファミリーエンジョイテニス 7月24日 9～11時、長崎市松山町の市営庭球場。ミニラケットとスポンジボールを使った「ボール遊び」の講習会。3～6歳の子どもと保護者が対象。一家族（大人1人と子ども2人まで）500円。30日までに日本女子テニス連盟県支部のホームページから申し込む。☎岡田さん（095・857・2932）。

締切日 2018 ファミリーエンジョイテニス
平和公園市営庭球場（長崎市松山町）
7月24日 / 8時半～

●500円（保険料込み）。対象は3歳から6歳の子どもと保護者（大人と子ども2人まで）。スポンジボールとミニラケットを使ってテニスに親しむ。日本女子テニス連盟 長崎県支部 ☎095・857・2932



長崎



栃木

岐阜



熊本



宮崎



笑顔はじける。清武運動公園で子ども28人が親や祖父母とペアを組みテニス楽しむ。

◇2018ファミリーエンジョイテニス 8月1日10時から熊本市区のパークドーム熊本で。日本女子テニス連盟主催。対象は3～6歳の子どもと保護者を募集。出場料は1家族300円。申し込みは電話か郵送で。20日締め切り。詳細は那須さん（095940）

石川



ラケットもおともだち
能美 ファミリーエンジョイテニス



20人が参加。未就学児のグループではラケットとボールを渡して、ボールを打つ練習もした。小学生1、2年生のグループでは、ネットを張って実際にボールを打つ練習もした。金沢市が参加した今年2年の和国産入（8）はテニスは初めて。ラケットが壊れて泣き止まらなくなった。コーチは「ラケットは壊れて泣くのは、初めて体験した。ラケットは壊れて泣くのは、初めて体験した。ラケットは壊れて泣くのは、初めて体験した。」



千葉

第29回ファミリーエンジョイテニス
ミニラケットとスポンジボールを使ってテニスで遊ぼう（参加賞有）
◇日時 / 8月18日（土）10～12時（9時30分集合）
◇場所 / 船橋アリーナ サブアリーナ（東葉高速線船橋日大前駅徒歩8分）
◇料金 / 無料
◇定員 / 24組（7月25日までに要申込）
◇対象 / 3～6歳の未就学児と保護者
TEL 090 (3572) 9713
fmenjoy@joshiren-chiba.org【日本女子テニス連盟千葉県支部 安池】

北海道

4歳以下の参加者が多くなってきたので
P+Sを活用したい。



青森県

幼児・小学生とも楽しそうにテニスと
触れ合っていた。



秋田県

子供達は休憩時間も駆け回り、大人の方も
ボレーストロークが上手で楽しそうでした。



岩手県

お母さんから離れなかった子供も、最後
には楽しそうでした。



山形県

鬼の面をつけたゲーム・風船を打つ遊び
笑顔が沢山見られました。



宮城県

デモンストレーションに「すご〜い」「テレビ
みたい」と、声があがりました。



福島県

恥ずかしがり屋の男の子が
最後は「楽しかった」の一言。
嬉しい瞬間でした。



茨城県

3歳の人見知りの男の子が、最後には楽し
そうにボールを打っていました。



栃木県

「また、来年も来たい！」と嬉しい声を
聞くことができました。



群馬県

この日は比較的涼しい日でしたが、みんな
汗をかきながらボールを追っていました。



埼玉県

休憩時間もそこに子供達はコートに
戻ってしまい心配でしたが無事終了。



千葉県

喜んでもらえたご褒美シール。最後の爆弾
ゲームは歓声をあげてました。



東京都

テーマは「親子で笑顔でボール遊び」です。
最後は笑顔で
ハイタッチ！！



神奈川県

キャンセル待ちが出るほどの大盛況でした。



山梨県

伝える側のスキルも上がって、落ち着いて
子供達と向き合いたいレッスンでした。



長野県

子供達が随所で見せてくれた集中力に感動
しました。



新潟県

当日は台風の影響でとても暑く子供達は
汗だくで頑張りました！



富山県

「難しい」と言っていた子供達も終わる頃は
「もっと打ちたい」と楽しんでもらった。



石川県

一生懸命にボールを追いかける姿が
とても可愛かった。



福井県

もじもじして泣いていた子が、最後には
笑顔で挨拶してくれたのが嬉しかったです。



静岡県

楽しそうな親子の笑顔と、もっとやりたい!
またやりたいという声に励まされました。



愛知県

ご協力頂いてるヤクルト様から試飲・工作
キットを頂きました。



岐阜県

昨年の倍以上の参加者となりましたが、
コーナーを沢山作り皆さん楽しめたと思います。



三重県

お父さん・お母さん・お祖母さんの参加が多く、
微笑ましかったです。



滋賀県

猛暑の為中止

京都府

「テニスがしたい！」と嬉しい声も！
5月26日の京都新聞に掲載予定です。



奈良県

一人の参加者でしたが、はにかみ屋さんでしたので、大変喜んで頂きました。



和歌山県

今回のファミリーエンジョイをきっかけに
テニスをもっと続けてね！



大阪府

ボールの雨の中を走り抜ける「雨ふらし」が
楽しそうでした。



兵庫県

いいね！テニス サンテレビ9/25(土)
17:25～17:30放送予定です。



岡山県

ゲームでの嬉しい・悔しい経験を生かして
これからも頑張っ！



広島県

今年は特に暑い夏だったが、最後は元気な
挨拶で終了出来た。



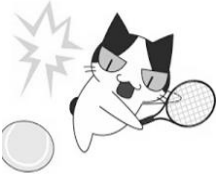
鳥取県

ケーブルテレビの放送は、テニス愛に
溢れたFETを紹介してくれました。



島根県

参加者から2回目の企画をしてほしいと
の声も頂きました。



山口県

会うたびに心も体も成長していく子供達を
見ると、私達も嬉しく感じます。



香川県

メニューの組み立てや声掛けで、楽しく
終われました。



愛媛県

テンポ良く次々にいったので、興味の無かった子供も順番待ちができ、ボールを打つことが出来た。



徳島県

疲れた様子もなく、笑顔いっぱい！



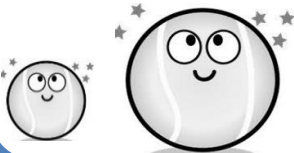
高知県

ラケットにボールが当たる楽しさを感じて！



福岡県

幼稚園を卒園してテニス教室に通い始めた子もいます。



2018

佐賀県

家族でテニスを楽しんでもらいました。



長崎県

長崎市テニス協会のHPに詳しく内容掲載して頂き、今年は参加者が増えました。



大分県

テーマ「ラケットとボールを使いテニスの楽しさを伝えたい」みんな元気いっぱいでした。



熊本県

幸い、怪我もなく無事に最後まで楽しそうにしていました。



宮崎県

ネットを越えるようになり、汗いっぱい、笑顔いっぱいテニスを楽しんでました。



鹿児島県

みんな汗だく！最後のプレゼントはとても喜んでくれました。



沖縄県

スポンジボールとラケットで楽しくプレー...



2018

