



全3回

車いすテニス ステップアップ教室



©シグマクシス

にじょうみ ほ
講師 二條実穂氏

●二條氏プロフィール
リオデジャネイロ
パラリンピック
日本代表
ダブルス4位入賞

パラリンピック種目の車いすテニスを始めてみませんか？

講師にリオデジャネイロパラリンピック日本代表の二條実穂氏を迎え、
車いすの操作やラケットの握り方からはじめ、最終回にはラリーを楽し
めるようになることを目指した初心者の方が対象のステップアップ教室
です。小さい車いすのご用意もあり、小学生の方から大人の方まで誰
でもご参加いただけます。小さなお子様もぜひご応募ください。

※写真は過去の教室の写真です。

障害のある方もない方も誰でも楽しめるスポーツがあります！

会 場

花畑学園 体育館
(足立区南花畑5丁目24番地49)

送迎バス

綾瀬駅・六町駅発着(要予約)

※送迎バスは先着順です。
定員には限りがございます。

パラリンピアンの方が
技術に合わせて
優しく教えてくれて、
貴重な経験になった



第1回

11月30日 土

10:30~12:00(受付:10:00)

車いすの操作をはじめ、ボールやラケットに慣れるための練習メニューを行います。

第2回

令和7年

1月11日 土

10:30~12:00(受付:10:00)

車いすの操作もしながら、フォアハンド・バックハンドでボールを打つ練習を行います。

第3回

令和7年

2月1日 土

10:30~12:00(受付:10:00)

ラリーがつながり、競技をより楽しめるようになることを目標に、それぞれのステップアップを目指します。

※原則3回すべて参加可能な方

