

Okaya City Soft Tennis Association

岡谷市ソフトテニス 協会へようこそ！

入会案内・活動紹介

◆ 協会の目的

岡谷市ソフトテニス協会は、健康づくり・仲間づくり・競技力向上を目的として、初心者から上級者、シニア層まで幅広い世代がソフトテニスを楽しめる環境を提供しています。



1. 入会について（共通）

- 協会費：3,000 円／年
→ ソフトテニス協会理事長、もしくは会計担当までご連絡ください。
 - 入会申込先：理事長 宮澤和弘
mail : rijityo@okaya-sta.info
 - スポーツ保険（任意）：1,850 円／年
→ ケガが心配な方は加入をおすすめします。
-

2. 部会紹介（希望する部会へ参加可能です。）

【強化部】

■ 男子強化部

目的：競技力向上・大会での上位進出

- 夏季練習
 - 土・日 8:30～12:30
- 冬季練習
 - 土・日 9:00～12:00（積雪時除く）
- 県外大会への参加
 - 全国ソフトテニスクラブ選手権大会（静岡）（4 月）
 - 北信越選手権大会（5 月）
 - 東日本選手権（7 月）ほか
- 共に練習・大会に参加できる選手の発掘
- 動画撮影によるフォーム・戦術チェック
- 冬季練習環境の開拓、メンタル強化

■ 女子強化部

目的：試合で実力を発揮できる選手の育成

- 練習
 - 4～12 月・3 月：市営庭球場 水曜（19:00～21:00 ナイター）
 - 1～2 月：スワンドーム（土曜午後）
- 他支部との交流会
- 県内外大会への積極参加

■ シニア男子強化部

- 県内外で開催される各種大会に積極的に参加すると共に大会に備えた練習に励み、競技力向上に努める。故障をしない身体づくりを意識しながら練習に励む。
-

【普及部】

■ 一般部会

目的：「底辺の拡大・たのしいテニス・体力の維持」

- 初心者：興味を持つ ラケットにボールが当たって面白い
- 中級者：上手になる 楽しめる様になる ゲームが面白い
- 上級者：強くなる 勝てる様になる 勝負の厳しさを知る

年間練習 ※ 夜開催の「普及部ソフトテニス教室」を年間通して実施

- 12～4 月：シーズンに向けての体力づくり・体育館練習
- 5～8 月：技術確認
- 9～11 月：技術の向上（弱点克服と長所を伸ばす）

■ 教室部会

- ・ 小・中学生対象ソフトテニス教室
 - ・ 16:00～18:30（全8回）
 - ・ 初心者／中級者／上級者にグループ分け
 - ・ 岡谷市スポーツ協会の計画に基づき実施
-

【活活部（シニア層中心）】

方針：和を尊び、元気に楽しむ

目標：活力（心）・技術（技）・健康（体）のモチベーションアップ

- ・ 屋外活動（4～10月）
 - 木曜 9:30～11:30 市営庭球場
 - ・ 自主活動（11、12、3月）
 - 木曜 10:00～12:00 市営庭球場
 - ・ 屋内活動（1～2月）
 - 火曜 13:00～15:00 市民総合体育館
 - ・ 春季大会（6月）、秋季大会（10月）
-

【女性部】

活動方針：「協力・融和」を目的とし、仲間と共に技術向上を目指し、怪我をしないための体力づくり

- ・ 練習
 - 夏季：水曜 9:30～11:30（市営庭球場）
 - 冬季：水曜 9:30～11:30（スワンドーム）
 - ・ 主な行事
 - 親睦大会、レディースソフトテニス大会
 - 班長会（年2回）
-

【指導部】

- ・ 技術等級検定会（要請があれば随時）
 - ・ 大会実績による等級進級制度あり
 - ・ 審判講習会（2月予定）
-

【早起き会】

- ・ 4～9月末：偶数日練習（日曜除く） 6:00～7:00
 - ・ 夏季大会・懇親会（7月）、秋季大会・懇親会（9月）、春季大会（2月）
-

3. 大会参加について

- ・ 大会参加希望者は協会加入が必要です
- ・ ☆印の大会は
日本ソフトテニス連盟登録者のみ参加可能です。
- ・ 連盟登録料：2,500円／年

- 初登録者は
 - 技術等級検定会
 - 審判講習会
 の受講が必要となります。
- 無印の大会は、連盟に登録しなくても参加ができます。

大会予定表

月	大会名	会場
4 月	☆県飯田大会	飯田市
5 月	☆長野日報杯	諏訪市
	☆茅野大会団体戦	茅野市
	☆長野県ミックスダブルス選手権	松本市
6 月	☆長野県クラブチーム春季大会	松本市
	各区対抗ソフトテニス競技	岡谷市営庭球場
	☆県岡谷大会	岡谷市営庭球場
7 月	☆日本スポーツマスターズ県予選	塩尻市
	チーム対抗ソフトテニス大会	岡谷市営庭球場
	☆諏訪郡市レディース大会	諏訪市
	☆長野県知事杯シニアソフトテニス大会	安曇野市
	☆県大町大会	大町市
8 月	夏季スポーツ祭ソフトテニス競技	岡谷市営庭球場
	☆県小諸大会	小諸市
	☆県伊那大会	伊那市
9 月	☆県総合選手権	松本市
	☆信越大会	長野市
	☆長野県レディース選手権大会	松本市
	☆県塩尻大会	塩尻市
10 月	☆クラブチーム秋季大会	松本市
	岡谷市ソフトテニス選手権大会	岡谷市営庭球場
11 月	三市二町大会	下諏訪町
	☆県松本大会	松本市
	岡谷市・甲府市交流大会	岡谷市営庭球場
	岡谷市ソフトテニス協会納会大会	岡谷市営庭球場
2 月	岡谷市民インドアソフトテニス大会	岡谷市民総合体育館

◆ まとめ

- 楽しみたい方・健康目的の方も大歓迎です。
- 競技志向・大会参加希望者にも充実した環境です。
- 自分に合った部会を選んで参加できます。

入会申込書

R 年 月 日

【 新規 】

R 年度 入会希望

希望されるものに○を付け、お釣りのないように入力してください。

氏名	
〒	
住所	
電話番号	
生年月日	
技術等級*	
審判等級*	
JSTA 番号*	

*の項目、不明な方は記入不要です。
なお、個人情報、大会申し込みや協会運営以外の目的には使用いたしません。

上記 記入のうえ、協会費とともに封筒にお入れください。

協 会 費	<input type="radio"/>	3000 円
日本ソフトテニス連盟登録料*	<input type="checkbox"/>	2500 円
ス ポ ー ツ 保 険 料	<input type="checkbox"/>	1850 円
レディース委員会	<input type="checkbox"/>	500 円
合 計	<input type="checkbox"/>	円

* 県レベル以上の大会に参加する場合には日本ソフトテニス連盟(JSTA)への登録が必要です。
** クラブチームに所属する方は、このほかにクラブチーム登録料があります。監督へお渡しください。

この用紙を封筒に貼付のうえ、会計担当もしくは理事
会役員にお渡しください。