



テニスの日9月23日



200万人ボレー&ボレー Challenge!!



ウォーミングアップがてらみんなでチャレンジしよう!!

★開催期間： 8月15日(土)～9月30日(水)

★実施日時： ゲーム前推奨

★記録申告： 「テニスの日 2026 ボレーボレー記録申告書」に必要事項を記入の上
フロントまでご提出下さい。

★対象者： どなたでも参加可！

★参加費： 無料

★特典： 先着40名様にアクエリアス0をプレゼント！
記録の掲示・認定書進呈

★表彰： ・350往復(10分間)つながると
・175往復(5分間)つながると
・105往復(3分間)つながると

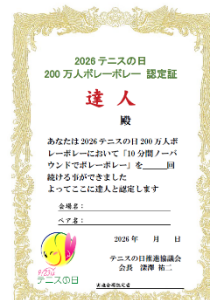
達人
5段
3段

★SNS投稿： Instagram 又は X に実施動画(1分以内一部可)を
@tennisday923 と @musashino_lawn_tennis_club に
タグ付け投稿すると NEW ボール4個入1缶進呈(先着10名)
下記ハッシュタグもお願いします。

#武蔵野ローンテニスクラブ
#テニスの日

三脚お貸します。

テニスの日2026ボレーボレー記録申告書	
実施日時	____月____日____時____分
実施コート	____番
プレーヤー①	_____
プレーヤー②	_____
立会人	_____
回数(往復)	____回
継続時間	____分____秒
投稿SNS	Instagram X



テニスの日推進協議会 <http://www.tennisday.jp>

(公財)日本テニス協会・(公社)日本プロテニス協会・(公社)日本テニス事業協会・日本女子テニス連盟
テニス用品会・全日本学生テニス連盟・全日本学生庭球同好会連盟・(公財)全国高等学校体育連盟テニス専門部
(一社)全国高等専門学校連合会全国高等専門学校体育大会テニス競技専門部・全国中学校テニス連盟
(一社)日本車いすテニス協会・(一社)日本ろう者テニス協会・選手会・日本ラケットストリングス協会



協賛: コカ・コーラジャパンボトラーズ株式会社

タグ付けの方法

Instagram で他のアカウントを「タグ付け」して投稿する手順です。フィード投稿（通常の写真・動画投稿）とストーリーズ投稿で手順が異なります。

フィード（通常の画像・動画）投稿の場合

1. 画面下部中央の「+」（作成ボタン）をタップし、投稿したい画像や動画を選択して「次へ」進みます。
2. フィルターや編集を完了し、キャプション（本文）入力画面まで進みます。
3. 「人物をタグ付け」をタップします。
4. 画像上のタグを付けたい場所（例：人の顔や特定のアイテム）をタップします。
5. 検索バーが表示されるので、タグ付けしたい相手のユーザーネーム（@アカウント名）を入力し、該当するアカウントを選択します。
6. 右上の「完了」（iOS）または「✓」（Android）をタップします。
7. キャプションなどを整えて、最後に「シェア」をタップすると投稿が完了します。

ストーリーズ投稿の場合

1. ストーリーズ作成画面で画像や動画を準備します。
2. 画面上部にある「スタンプアイコン」（四顔のマーク）をタップし、「@メンション」を選択します。（または画面をタップしてテキスト入力モードにし、「@ユーザーネーム」と直接入力しても可能です）
3. タグ付けしたい相手のアカウントを入力し、表示された候補から選択します。
4. スタンプのサイズや位置を調整し、「ストーリーズ」をタップして投稿します。

ポイント・注意点

- **公開設定：**相手のアカウント設定（プライバシー設定）によっては、タグ付けの承認が必要になる場合や、タグ付けできない場合があります。
- **投稿後の編集：**フィード投稿の場合、投稿後でも右上の「…」メニュー内「編集」から後からタグを追加・削除できます（ストーリーズは投稿後の追加・変更ができません）。