

夜間・卓球（硬式）教室 参加者用カリキュラム

【曜 日】 毎週水曜日 【時 間】 19:00～21:00
【場 所】 臨海体育館 アリーナ 2分の1面（A） 【服 装】 運動のできる服装
【対象者】 小学4年生以上 【定 員】 30人
【持 物】 ラケット、運動シューズ（上履き）、タオル、水分
【連絡先】 NP0法人へきなん総合型スポーツクラブ TEL 0566-42-4233

【その他】 受講者には、10回以上の出席で修了証書が発行されます
★天候や施設の都合により変更になる場合があります。ご理解とご協力をお願いいたします。

目 標		基本的技術の習得及び、ゲームを楽しむことができるようにする	
期 日		内 容	
第1回	10月1日	○開講式(諸連絡) ○卓球の解説、内用説明 ○フォアハンドの素振り ○フォアハンド	レベルに応じて 前後のフットワーク ランダム打ち バックショートブロック バックショートフットワーク レシーブ バックサーブ バックドライブ バックスマッシュ フリーランダム 変化サーブ システム練習
第2回	10月8日	○フォアハンドの素振り ○フォアハンド ○フォアサーブ	
第3回	10月15日	○フォアハンドフットワークの素振り ○フォアハンドフットワーク ○フォアサーブ	
第4回	10月22日	○バックショートの素振り ○バックショート	
第5回	10月29日	○フォア、バックショートの素振り ○フォア、バックショートの切り替えし ○バックショート	
第6回	11月5日	○サーブ命中大会 ○フォアハンド30本ラリー	
第7回	11月12日	○フォア、バックショートの切り替えし ○フォアハンドスマッシュ	
第8回	11月19日	○フォアスマッシュ ○サーブ フォア スマッシュ	
第9回	11月26日	○ショート ショート フォアスマッシュ ○カットサーブ	
第10回	12月3日	○カットサーブ ○バックツツキ	
第11回	12月10日	○カットサーブ ○バックツツキ	
第12回	12月17日	○フォアツツキ ○フォアツツキ バックツツキ切り替え	
第13回	12月24日	○ツツキ打ち ○ツツキ打ちドライブ	
第14回	1月7日	○ゲーム説明 ○ゲーム練習	
第15回	1月14日	○打ち上げ大会 ○閉講式	↓