

昼間・ラージ卓球教室 参加者用カリキュラム

- 【曜 日】 水曜日
- 【時 間】 9:30～11:30
- 【場 所】 臨海体育館 アリーナ 3分の1面（A）
- 【対象者】 15歳以上（中学生除く）
- 【定 員】 30人
- 【持 物】 ラケット、運動シューズ（上履き）、タオル、水分
- 【服 装】 運動のできる服装
- 【連絡先】 NPO法人へきなん総合型スポーツクラブ TEL 0566-42-4233

ラケットを新規で購入される方は、先生までご相談ください。

★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	ゲームに必要な基本技術を身につけるとともに、個人目標を達成する
-----	---------------------------------

期 日	内 容	期 日	内 容
第1回 10月1日	○開講式 ○注意点、ネットの張り方等諸連絡 ○ラケットの持ち方（グリップ） ○フォアハンドの素振り、ボール打ち ○多球練習（フォアハンド）	第6回 11月5日	○フォアハンド、フットワークの素振り ○フォアハンドラリー ○多球練習（2人1組フォアとバック） ※他の人はツッツキ、下回転サービス練習
第2回 10月8日	○フォアハンドの素振り、ボール打ち ○多球練習（フォアハンド）	第7回 11月12日	○フォアハンド、フットワークの素振り ○フォアハンドラリー ○フォアハンド×バックハンドで続ける ○ツッツキ練習
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×バックハンドで続ける ○多球練習（フォア左右のフットワーク） ※他の人はフォアハンド×バックハンドを続ける練習	第8回 11月19日	○フォアハンドラリー、ショート ○ツッツキ練習 ○ショート ○多球練習 （ツッツキ→ドライブ→スマッシュ）
第4回 10月22日	○フォアハンド、フットワークの素振り ○フォアハンドラリーを続ける ○フォアハンド×バックハンドで続ける ○多球練習（フォア左右のフットワーク） ※他の人はフォアハンド×バックハンドを続ける練習	第9回 11月26日	○フォアハンドラリー ○全面練習（ツッツキ、ショート） ○ダブルス練習（ゲーム）
第5回 10月29日	○フォアハンド、フットワークの素振り ○多球練習（2人1組フォアとバック） ※他の人は2人1組でフットワーク	第10回 12月3日	○閉講式 ○フォアハンドラリーを続ける ○全面練習（ツッツキ、ショート） ○ゲーム（シングルス、ダブルス）