

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】 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 4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 4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 4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 4月22日	○バックショートの素振り ○バックショート	
第5回 5月13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 5月20日	○サーブ命中大会 ○フォアハンド30本ラリー	
第7回 5月27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 6月3日	○フォアスマッシュ ○サーブ フォア スマッシュ	
第9回 6月10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 6月17日	○カットサーブ ○バックツツツキ	
第11回 6月24日	○カットサーブ ○バックツツツキ	
第12回 7月1日	○フォアツツツキ ○フォアツツツキ バックツツツキ切り替え	
第13回 7月8日	○ツツツキ打ち ○ツツツキ打ちドライブ	
第14回 7月15日	○ゲーム説明 ○ゲーム練習	
第15回 7月22日	○打ち上げ大会 ○閉講式	↓