

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 10月7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14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21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28日	○バックショートの素振り ○バックショート	
第5回 11月4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11日	○サーブ命中大会 ○フォアハンド30本ラリー	
第7回 11月18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25日	○フォアスマッシュ ○サーブ フォア スマッシュ	
第9回 12月2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9日	○カットサーブ ○バックツッツキ	
第11回 12月16日	○カットサーブ ○バックツッツキ	
第12回 12月23日	○フォアツッツキ ○フォアツッツキ バックツッツキ切り替え	
第13回 1月6日	○ツッツキ打ち ○ツッツキ打ちドライブ	
第14回 1月13日	○ゲーム説明 ○ゲーム練習	
第15回 1月20日	○打ち上げ大会 ○閉講式	↓