

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<br>10月7日  | ○開講式<br>○注意点、ネットの張り方等諸連絡<br>○ラケットの持ち方（グリップ）<br>○フォアハンドの素振り、ボール打ち<br>○多球練習（フォアハンド）                             | 第6回<br>11月11日 | ○フォアハンド、フットワークの素振り<br>○フォアハンドラリー<br>○多球練習（2人1組フォアとバック）<br>※他の人はツッツキ、下回転サービス練習 |
| 第2回<br>10月14日 | ○フォアハンドの素振り、ボール打ち<br>○多球練習（フォアハンド）                                                                            | 第7回<br>11月18日 | ○フォアハンド、フットワークの素振り<br>○フォアハンドラリー<br>○フォアハンド×バックハンドで続ける<br>○ツッツキ練習             |
| 第3回<br>10月21日 | ○フォアハンド、フットワークの素振り<br>○フォアハンド×バックハンドで続ける<br>○多球練習（フォア左右のフットワーク）<br>※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<br>11月25日 | ○フォアハンドラリー、ショート<br>○ツッツキ練習<br>○ショート<br>○多球練習<br>（ツッツキ→ドライブ→スマッシュ）             |
| 第4回<br>10月28日 | ○フォアハンド、フットワークの素振り<br>○フォアハンドラリーを続ける<br>○フォアハンド×バックハンドで続ける<br>○多球練習（フォア左右のフットワーク）<br>※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<br>12月2日  | ○フォアハンドラリー<br>○全面練習（ツッツキ、ショート）<br>○ダブルス練習（ゲーム）                                |
| 第5回<br>11月4日  | ○フォアハンド、フットワークの素振り<br>○多球練習（2人1組フォアとバック）<br>※他の人は2人1組でフットワーク                                                  | 第10回<br>12月9日 | ○閉講式<br>○フォアハンドラリーを続ける<br>○全面練習（ツッツキ、ショート）<br>○ゲーム（シングルス、ダブルス）                |