

卓 球 (月)



☆基本技術を習得して、卓球の楽しさを知ろう！
 ☆ラリーが続けられるようになろう！☆卓球のルールを理解しよう！

講師 三角 政美

回数	月日	曜日	テ ー マ	内 容
1	11/5	月	<ul style="list-style-type: none"> 卓球用具等について ラケットの持ち方 構え方 ボールに慣れる フォアハンド 	○開講式 <ul style="list-style-type: none"> ラケット、ラバーの種類を知る ラケットの握り方を学ぶ 構え方（基本姿勢）を学ぶ ボールに慣れる方法・やり方を学ぶ フォアハンド打法の技術を学ぶ
2	11/12	月	<ul style="list-style-type: none"> フォアハンド ショート 	<ul style="list-style-type: none"> フォアハンド打法の復習 ラリーが続けられる方法を学ぶ ショート打法の技術を学ぶ
3	11/19	月	<ul style="list-style-type: none"> ショート フォアハンド・ショート 打法を交互に行う （切り替え）	<ul style="list-style-type: none"> ショート打法の復習 ラリーが続けられる方法を学ぶ フォアハンド打法とショート打法を交互に行いラリーを続ける練習
4	11/26	月	<ul style="list-style-type: none"> 3回目の復習 サービス 	<ul style="list-style-type: none"> フォアハンド打法とショート打法の注意点を再確認・復習 卓球のルールを守りながら、サービスの技術を学ぶ
5	12/3	月	<ul style="list-style-type: none"> フットワーク スマッシュ 	<ul style="list-style-type: none"> 何処にボールが飛んで来ても、動いてボールを打球することが出来る、足の動かし方を学ぶ チャンスボールに対し、強く打球する技術を学ぶ
6	12/10	月	<ul style="list-style-type: none"> ボールの回転（スピン） 回転に対する対応 	<ul style="list-style-type: none"> ボールの回転の種類を理解する ボールの回転の種類に対して返球する打法を学ぶ
7	12/17	月	<ul style="list-style-type: none"> ツッツキ、ドライブ打法 卓球ルール 	○閉講式 <ul style="list-style-type: none"> ツッツキ打法、ドライブ打法のやり方を学ぶ 卓球のルールを学ぶ

教 材 費	400円（ボール代）
開 講 時 間	19:00～21:00（2時間）
定 員	16名（定員になり次第、締め切ります）
場 所	体育館
準 備 す る も の	ラケット、シューズ、タオル、飲み物

- ※ 返金は原則としていたしません。
- ※ 遅刻や欠席をする場合は、必ず勤労青少年ホームまでご連絡ください。
- ※ 受付は7月13日（金）～7月26日（木）です。

鹿児島市勤労青少年ホーム

〒890-0063 鹿児島市鴨池2丁目32-30
 TEL 099-255-5771 FAX 099-255-5750

E-mail yuyukan@sjcweb.jp

ホームページ <http://yuyukan.sjcweb.jp/>

Twitter @yuyukan6

Facebook 鹿児島市勤労青少年ホーム（事務局発信）