

# 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	10/7	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>卓球の用具等について</li> <li>ラケットの持ち方</li> <li>構え方</li> <li>ボールに慣れる</li> <li>フォアハンド打法</li> </ul>	○開講式 <ul style="list-style-type: none"> <li>ラケット、ラバーの種類を知る</li> <li>ラケットの握り方を学ぶ</li> <li>構え方（基本姿勢）を学ぶ</li> <li>ボールに慣れる方法・やり方を学ぶ</li> <li>フォアハンド打法のフォーム・打法を学ぶ</li> </ul>
2	10/21	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>フォアハンド打法</li> <li>ショート打法</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>フォアハンド打法の復習</li> <li>ラリーが続けられる方法を学ぶ</li> <li>ショート打法のフォーム・打法を学ぶ</li> </ul>
3	10/28	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>ショート</li> <li>フォアハンド・ショート</li> <li>打法を交互に行う（切り替え）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ショート打法の復習</li> <li>ラリーが続けられる方法を学ぶ</li> <li>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</li> </ul>
4	11/11	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>3回目の復習</li> <li>サービス</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>卓球のルールを知り、ルール通りサービスが出せる方法を学習する</li> </ul>
5	11/18	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>フットワーク</li> <li>スマッシュ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>高く浮いたチャンスボールに対し、強く打球する方法を学習する</li> </ul>
6	11/25	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>ボールの回転（スピン）</li> <li>回転に対する対応</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ボールの回転の種類を理解する（バックスピン、再度スピン、トップスピン）</li> <li>ボールの回転の種類に対して返球する打法を学習する</li> </ul>
7	12/2	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>ツッツキ、ドライブ打法</li> <li>卓球ルール</li> </ul>	○閉講式 <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールの回転の種類に対して返球する打法を学習する</li> <li>卓球のルールを学ぶ</li> </ul>

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。
- ※ 受付期間は7月14日（日）～7月26日（金）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](mailto: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）