令和6年度前期

子供・卓球教室 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 ３分の１面（Ａ）　　【服　装】 運動のできる服装

【対象者】 小学４年生～中学生　　【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】 NPO法人へきなん総合型スポーツクラブ　　TEL　０５６６－４２－４２３３

【その他】 受講者には、１０回以上の出席で修了証書が発行されます

★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3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
第2回 4月10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17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24日	○バックショートの素振り ○バックショート
第5回 5月1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8日	○サーブ命中大会 ○フォアハンド30本ラリー
第7回 5月15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 5月22日	○フォアスマッシュ ○サーブ　フォア　スマッシュ
第9回 5月29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5日	○カットサーブ ○バックツッツキ
第11回 6月12日	○カットサーブ ○バックツッツキ
第12回 6月19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 6月26日	○ツッツキ打ち ○ツッツキ打ちドライブ
第14回 7月3日	○ゲーム説明 ○ゲーム練習
第15回 7月10日	○打ち上げ大会 ○閉講式

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