

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】 NP0法人へきなん総合型スポーツクラブ TEL 0566-42-4233
 碧南市教育委員会スポーツ課（臨海体育館）TEL 0566-48-5311
 【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

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2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9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16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23日	○バックショートの素振り ○バックショート	
第5回 10月30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6日	○サーブ命中大会 ○フォアハンド30本ラリー	
第7回 11月13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20日	○フォアスマッシュ ○サーブ フォア スマッシュ	
第9回 11月27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4日	○カットサーブ ○バックツツツキ	
第11回 12月11日	○カットサーブ ○バックツツツキ	
第12回 12月18日	○フォアツツツキ ○フォアツツツキ バックツツツキ切り替え	
第13回 12月25日	○ツツツキ打ち ○ツツツキ打ちドライブ	
第14回 1月8日	○ゲーム説明 ○ゲーム練習	
第15回 1月15日	○打ち上げ大会 ○閉講式	↓