

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
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、ゲームを楽しむができるようとする
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
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