

令和6年度後期

## 昼間・卓球（硬式・ラージボール）教室 参加者用カリキュラム

【曜 日】 水曜日

【時 間】 9:30～11:30

【場 所】 臨海体育館 アリーナ 3分の1面（A）

【対象者】 15歳以上（中学生除く）

【定 員】 30人

【持 物】 ラケット、運動シューズ（上履き）、タオル、水分

【服 装】 運動のできる服装

【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

ラケットを新規で購入される方は、先生までご相談ください。

目 標	ゲームに必要な基本技術を身につけるとともに、個人目標を達成する
-----	---------------------------------

期 日	内 容	期 日	内 容
第1回 10月2日	○開講式 ○注意点、ネットの張り方等諸連絡 ○ラケットの持ち方（グリップ） ○フォアハンドの素振り、ボール打ち ○多球練習（フォアハンド）	第6回 11月6日	○フォアハンド、フットワークの素振り ○フォアハンドラリー <sup>※他の人はツツキ、下回転サービス練習</sup> ○多球練習（2人1組フォアとバック）
第2回 10月9日	○フォアハンドの素振り、ボール打ち ○多球練習（フォアハンド）	第7回 11月13日	○フォアハンド、フットワークの素振り ○フォアハンドラリー <sup>※他の人はフォアハンド×バックハンドで続ける</sup> ○ツツキ練習
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×バックハンドで続ける ○多球練習（フォア左右のフットワーク） <sup>※他の人はフォアハンド×バックハンドを続ける練習</sup>	第8回 11月20日	○フォアハンドラリー、ショート ○ツツキ練習 ○ショート ○多球練習 <sup>（ツツキ→ドライブ→スマッシュ）</sup>
第4回 10月23日	○フォアハンド、フットワークの素振り ○フォアハンドラリーを続ける ○フォアハンド×バックハンドで続ける ○多球練習（フォア左右のフットワーク） <sup>※他の人はフォアハンド×バックハンドを続ける練習</sup>	第9回 11月27日	○フォアハンドラリー <sup>※他の人はツツキ、ショート</sup> ○全面練習（ツツキ、ショート） ○ダブルス練習（ゲーム）
第5回 10月30日	○フォアハンド、フットワークの素振り ○多球練習（2人1組フォアとバック） <sup>※他の人は2人1組でフットワーク</sup>	第10回 12月4日	○閉講式 ○フォアハンドラリーを続ける ○全面練習（ツツキ、ショート） ○ゲーム（シングルス、ダブルス）