

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	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
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 ○バックツツキ	
第11回 6月12日	○カットサーブ ○バックツツキ	
第12回 6月19日	○フォアツツキ ○フォアツツキ バックツツキ切り替え	
第13回 6月26日	○ツツキ打ち ○ツツキ打ちドライブ	
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	↓