

# 卓 球 (月)



☆基本技術を習得して、卓球の楽しさを知ろう！  
 ☆ラリーが続けられるようになろう！☆卓球のルールを理解しよう！

※9月末更新 日程変更版

講師 三角 政美

回数	月日	曜日	テ ー マ	内 容
1	10/4	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>卓球の用具等について</li> <li>ラケットの持ち方</li> <li>構え方</li> <li>ボールに慣れる</li> <li>フォアハンド打法</li> </ul>	○開講式 <ul style="list-style-type: none"> <li>ラケット、ラバーの種類を知る</li> <li>ラケットの握り方を学ぶ</li> <li>構え方（基本姿勢）を学ぶ</li> <li>ボールに慣れる方法・やり方を学ぶ</li> <li>フォアハンド打法のフォーム・打法を学ぶ</li> </ul>
2	10/11	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>フォアハンド打法</li> <li>ショート打法</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>フォアハンド打法の復習</li> <li>ラリーが続けられる方法を学ぶ</li> <li>ショート打法のフォーム・打法を学ぶ</li> </ul>
3	10/18	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>ショート</li> <li>フォアハンド・ショート</li> </ul> 打法を交互に行う （切り替え）	<ul style="list-style-type: none"> <li>ショート打法の復習</li> <li>ラリーが続けられる方法を学ぶ</li> <li>フォアハンド打法とショート打法を交互に行いラリーを続ける練習</li> </ul>
4	11/1	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>3回目の復習</li> <li>サービス</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>フォアハンド打法とショート打法の注意点を再確認・復習</li> <li>卓球のルールを知り、ルール通りサービスが出せる方法を学習する</li> </ul>
5	11/8	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>フットワーク</li> <li>スマッシュ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>何処にボールが飛んで来ても、動いてボールを打球することが出来る、足の動かし方を学ぶ</li> <li>高く浮いたチャンスボールに対し、強く打球する方法を学習する</li> </ul>
6	11/15	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>ボールの回転（スピン）</li> <li>回転に対する対応</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ボールの回転の種類を理解する（バックスピン、再度スピン、トップスピン）</li> <li>ボールの回転の種類に対して返球する打法を学習する</li> </ul>
7	<u>11/22</u>	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>ツッツキ、ドライブ打法</li> <li>卓球ルール</li> </ul>	○閉講式 <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールの回転の種類に対して返球する打法を学習する</li> <li>卓球のルールを学ぶ</li> </ul>

教 材 費	400円（ボール代）
開 講 時 間	19:00~21:00（2時間）
定 員	16名（定員になり次第、締め切ります）
場 所	体育館
準 備 す る も の	ラケット、シューズ、タオル、飲み物 （※ラケットは貸し出しがありますが、数に限りがあります。 お申し込みの際にラケット貸出希望の旨をお申し出ください。）

- ※ 遅刻や欠席をする場合は、必ず勤労青少年ホームまでご連絡ください。
- ※ 返金は原則としていたしません。
- ※ 受付期間は7月13日（火）～7月27日（火）です。
- ※ 新型コロナウイルス対策や申し込み状況によって、日程変更や中止の可能性あります。

## 鹿児島市勤労青少年ホーム

〒890-0063 鹿児島市鴨池 2-32-30

TEL(099)255-5771

FAX(099)255-5750

✉yuyukan@sjcweb.jp

🏠<https://www.yuyukank.com>

Twitter@yuyukan6

Instagram@yuyukan\_kagoshima

Facebook@鹿児島市勤労青少年ホーム（事務局発信）

### 情報公開用 SNS

講座の申し込みや最新情報の確認が簡単に  
 できます。右のQRコードを読み取るか、  
<https://connect.place/yuyukan/>に  
 アクセスしてください。

