

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！

講師 三角 政美

回数	月日	曜日	テ ー マ	内 容
1	10/17	月	<ul style="list-style-type: none"> 卓球の用具等について ラケットの持ち方 構え方 ボールに慣れる フォアハンド打法 	○開講式 ・ラケット、ラバーの種類を知る ・ラケットの握り方を学ぶ ・構え方（基本姿勢）を学ぶ ・ボールに慣れる方法を学ぶ ・フォアハンド打法のフォーム・打法を学ぶ
2	10/24	月	<ul style="list-style-type: none"> フォアハンド打法 ショート打法 	・フォアハンド打法の復習 ラリーが続けられる方法を学ぶ ・ショート打法のフォーム・打法を学ぶ
3	11/7	月	<ul style="list-style-type: none"> ショート打法 フォアハンド・ショート 打法を交互に行う (切り替え) 	・ショート打法の復習 ラリーが続けられる方法を学ぶ ・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
4	11/14	月	<ul style="list-style-type: none"> 3回目の復習 サービス 	・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 ・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
5	11/21	月	<ul style="list-style-type: none"> フットワーク スマッシュ 	・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、足の動かし方を学習する ・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
6	11/28	月	<ul style="list-style-type: none"> ボールの回転（スピン） 回転に対する対応 	・ボールの回転の種類を理解する (バックスピン、サイドスピン、トップスピン) ・ボールの回転の種類に対して返球する打法を 学習する
7	12/5	月	<ul style="list-style-type: none"> ツッツキ、ドライブ打法 卓球ルール 	○閉講式 ・ボールの回転の種類に対して返球する打法を 更に詳しく学習する ・卓球のルールを学習する

教 材 費	なし
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。
- ※ やむを得ずキャンセルを希望される場合は、お早めに勤労青少年ホームまでご連絡ください。
- ※ 受付は7月13日(水)~7月26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があります。

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 Instagram@yuyukan_kagoshima

ホームページ <https://www.yuyukank.com>

最新情報ページ <https://connect.place/yuyukan/>
 (コネクトカード)



▲ホームページ

申込方法についての
 詳細はこちらから！
 どちらからでも確認
 できます。

申込期間中は申込フォ
 ームも設置されます。



▲最新情報ページ