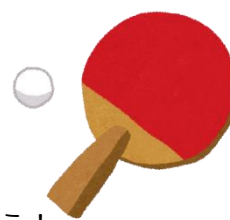


卓球（月）



☆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	1/15	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 	○閉講式 <ul style="list-style-type: none"> 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	1/22	月	<ul style="list-style-type: none"> フォアハンド打法 ショート打法 	<ul style="list-style-type: none"> 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	1/29	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） 	<ul style="list-style-type: none"> 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	2/5	月	<ul style="list-style-type: none"> 3回目の復習 サービス 	<ul style="list-style-type: none"> 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	2/19	月	<ul style="list-style-type: none"> フットワーク スマッシュ 	<ul style="list-style-type: none"> 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	2/26	月	<ul style="list-style-type: none"> ボールの回転（スピン） 回転に対する対応 	<ul style="list-style-type: none"> 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	3/4	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 <ul style="list-style-type: none"> 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11月13日（月）～11月26日（日）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.yuyukan.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