

# 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！  
**※10/6 更新 日程変更**

講師 三角 政美

回数	月 日	曜日	テ ー マ	内 容
1	1/20	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	1/27	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 ラリーを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	2/3	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>ショート打法</li> <li>フォアハンド・ショート 打法を交互に行う (切り替え)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ショート打法の復習 ラリーを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	2/10	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	<u>2/17</u>	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、足の動かし方を学習する</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	3/3	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、サイドスピン、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	3/10	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更に詳しく学習する</li> <li>卓球のルールを学習する</li> </ul>

※10/6 更新 2/17 日程追加 (3/17 削除)

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。
- ※ お子さん連れでのご参加はできません。託児室がありませんので、あらかじめご了承ください。
- ※ 受付は10月13日(日)~10月24日(木)です。
- ※ 申し込み状況等によって、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 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