

2016 年 後期 卓球教室 練習メニュー

NPO 法人へきなん総合型スポーツクラブ

【曜 日】日曜日 10/23,10/30,11/6,11/20,12/4,12/11,12/25,1/15,1/22,2/5,2/12,2/26,3/5,3/12,3/19 15 回

【時 間】18:30～20:30 ※15 分前（18:15）から全員参加で会場準備を行います

【場 所】臨海体育館 1F 第 1 体育室

【対象者】小学生以上【定員】50 名 硬式ボールのみ

【持ち物】ラケット、タオル、運動シューズ（上履き）、水分、運動のできる服装

【連絡先】高松 由一

【その他】施設や天候の都合上、場所や日程が変更になる場合があります

目 標	各自のレベルに合わせ基本技術を学び、終了後も続けることができるようにする。練習は多球練習を中心にたくさんのボールを打ちます。
-----	--

期 日	内 容
第 1 回 10/23	◆はじめに ○卓球とは ○ラケットの握り方 ○構え・スタンス ◆フォアハンド（基本 1）
第 2 回 10/30	◆フォアハンド（基本 2） ○多球練習 ○一本打ち練習（フォア対フォア）○10 本ラリーにチャレンジ
第 3 回 11/06	◆ショート・ハーフボレー ○多球練習 ○一本打ち練習（ショート対フォアハンド）
第 4 回 11/20	◆フットワーク 様々コースのボールを体と足を使って打ち返します ○多球練習 ○一本打ち練習（フォアハンド対フォアハンド）
第 5 回 12/04	◆サーブ・レシーブ（基本 1） ○カットサーブ・ロングサーブ ○長いサーブ・短いサーブ
第 6 回 12/11	◆ループドライブ ○多球練習 ○カットサーブからのループドライブ
第 7 回 12/25	◆サーブ・レシーブ ○サーブからの攻撃（3 球目攻撃、5 球目攻撃）
第 8 回 01/15	◆ゲーム 参加者全員でゲームを行います ○ゲーム ○表彰式
第 9 回 01/22	◆フォアハンド（基本 2） 【復習・レベルアップ】 ○多球練習 ○一本打ち練習（フォア対フォア）○50 本ラリーにチャレンジ
第 10 回 02/05	◆ショート・ハーフボレー 【復習・レベルアップ】 ○多球練習 ○一本打ち練習（ショート対フォアハンド）
第 11 回 02/12	◆フットワーク 【復習・レベルアップ】 ○多球練習 ○一本打ち練習（フォアハンド対フォアハンド）
第 12 回 02/26	◆サーブ・レシーブ（基本 1） 【復習・レベルアップ】 ○カットサーブ・ロングサーブ ○長いサーブ・短いサーブ
第 13 回 03/05	◆ループドライブ 【復習・レベルアップ】 ○多球練習 ○カットサーブからのループドライブ
第 14 回 03/12	◆サーブ・レシーブ 【復習・レベルアップ】 ○サーブからの攻撃（3 球目攻撃、5 球目攻撃）
第 15 回 03/19	◆ゲーム 参加者全員でゲームを行います ○ゲーム ○表彰式