

旭スポーツセンター29年度夏期定期教室

～お昼下がりにウキウキ卓球～

# 卓球(火)

## 目的

卓球のおもしろさ、楽しさを味わうと共に、仲間づくりを行います。  
基礎技術の習得(初級)と、その応用技術のレベルアップ(中級)を図ります。  
初めてラケットを握る方も楽しめます。



会場 第1体育室  
時間 13時00時～14時45分  
講師 沓沢 園子 中田 紀子 本多 聡美  
対象 原則16歳以上  
料金/定員 全10回7500円 / 42名

## 教室カリキュラム(予定)

日程			
1	7月4日	開校式 班分け	用具の説明、台のセッティングの仕方、フォア打ち(説明)、フォアクロス
2	7月11日	フォア打ち	フォア打ち(ラリーを続ける)、バッククロス、ストレート、フットワーク
3	7月25日	ショート(説明)	ショート(ラリーを続ける)、バッククロス、ストレート
4	8月1日	ショート	ショート、ショート(ラリーを続ける)
5	8月8日	ショート	フォア、ショートの切り替え
6	8月22日	ツッツキ(説明)	下回転の出し方、フォアのツッツキ、バックのツッツキ、ストレートのツッツキ
7	8月29日	ツッツキ	フォア、バックの切り替え、ツッツキ打ち
8	9月5日	ツッツキ	ツッツキ打ち
9	9月12日	サーブレシーブ(説明)	上回転、下回転、横回転サーブの出し方とレシーブ
10	9月26日	審判法(説明) 閉講式	シングルス、ダブルスのゲーム、復習

**\* 内容が予告無く変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。**

## < ご 連 絡 事 項 >

1. 伸縮性のある動きやすい服装・室内シューズでご参加ください。
2. 健康管理は十分注意して無理をしないようにしましょう。
3. 『スポーツ傷害保険』に加入しております。教室参加中にケガをされた場合はすみやかに指導員までご報告ください。
4. お車での来館はなるべくご遠慮ください。お車で来館される場合、必ず当施設の駐車場(有料)に入れてください。施設付近の道路は駐車禁止区域です。駐車場の混雑状況により、教室に参加できない場合がございます。
5. ボールはご用意致します。

横浜市旭スポーツセンター TEL:045-371-6105