

～仕事帰りに君と一緒にきっとカットを～

# アフニング卓球

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。

## 目的



会場 第1体育室  
時間 19時00時～20時45分  
講師 光藤 義信・植村 実  
渡辺 正樹  
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	10月5日	開講式・オリエンテーション フォア側に来たボールを打つ際の技術	フォアハンドテクニック (フォアハンド・ドライブ・スマッシュ・ブロック)	・整理体操 ・台の片づけ ・清掃
2	10月12日	フォア側に来たボールを打つ際の技術	フォアハンドテクニック (フォアハンド・ドライブ・スマッシュ・ブロック)	
3	10月19日	バック側に来たボールを打つ際の技術	バックハンドテクニック (バックハンド・ドライブ・スマッシュ・ブロック)	
4	10月26日	バック側に来たボールを打つ際の技術	バックハンドテクニック (バックハンド・ドライブ・スマッシュ・ブロック)	
5	11月2日	フォアからバック・バックからフォアへと 打法をスムーズに使い分ける技術	切り替え フォアとバック・ラリーにおける予測	
6	11月9日	ボールに合わせて前後左右に 動きながら打球する技術	フットワーク 左右・前後・飛びつき・実践的	
7	11月16日	ラリーで第一球となる技術	サービス フォア・バック・サービスからの3球目攻撃	
8	11月30日	台の上で打球する技術	台上技術・レシーブ ダブルス・シングルス・ルールと審判法	
9	12月7日	ゲーム練習	ダブルス、シングルス	
10	12月14日	総合復習・閉講式	各自の問題	

\*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. ボールはご用意致します。
5. 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。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。施設付近の道路は駐車禁止区域です。