

# 学習計画表

講座名 卓球入門(隔週)

講師 県卓球連盟理事 後藤 承規

| 回 | 月日    | 曜 | 学習主題                           | 学習内容                                  | 備考            |
|---|-------|---|--------------------------------|---------------------------------------|---------------|
| 1 | 11/11 | 金 | 卓球の基礎知識                        | 卓球用具の説明<br>ラケットの持ち方・ラバーの種類の説明         | 開講式・オリエンテーション |
| 2 | 11/25 | 金 | 基本練習<br>フォアハンド                 | 基本姿勢からラケット角度の出し方・<br>腕の振り方・ラリーを続ける    |               |
| 3 | 12/9  | 金 | 基本練習<br>バックハンド                 | 基本姿勢からラケット角度の出し方・<br>腕の振り方・ラリーを続ける    |               |
| 4 | 12/23 | 金 | 基本練習<br>フォアハンドとバック<br>ハンドの切り替え | 基本姿勢からラケット角度の出し方・<br>腕の振り方・足の運び方      |               |
| 5 | 1/13  | 金 | 基本練習<br>サービス・レシーブ<br>ツツキ       | サービスの出し方と種類と打ち方<br>レシーブの仕方            |               |
| 6 | 1/27  | 金 | 基本練習<br>スマッシュ                  | ボールを強く打つコツ、腕の振り方か<br>ら体重移動、ラケット角度の出し方 |               |
| 7 | 2/10  | 金 | 応用練習<br>ダブルスの練習                | ダブルスの基本ルール<br>サービスはクロスに2人が交互に打つ       |               |
| 8 | 2/24  | 金 | 試合<br>ダブルスの試合                  | 最後は楽しく試合をします                          |               |

学習時間 10時00分～12時00分

持ってくるもの 運動のできる服, 体育館用上靴、ラケット

安全保険料 300円程度

センター準備 トレーニングボール