

学習計画表

講座名 卓球入門

講師 尾崎 友直

回	月日	曜	テーマ	内容	備考
1	11/1	水	卓球のルール 基礎	卓球のルール ラケットの持ち方 ラケットの振り方	開講式・オリエンテーション
2	11/8	水	基礎	フォア、バック 基礎的な打ち方	
3	11/15	水	基礎	足の使い方 動き方	
4	11/22	水	基礎	サーブの説明 回転をかける	
5	11/29	水	基礎	ツッツキの打ち方 回転ボールの返球	
6	12/6	水	基礎・応用	前回までの復習 習った技術を使つての応用	
7	12/13	水	応用・試合	応用の復習 試合の進め方	
8	12/20	水	試合	試合	

学習時間 10時～12時

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