

学習計画表

講座名 楽しい卓球

講師 持増 屯

回	日程		テーマ	内容	備考
1	5/10	金	準備運動 卓球競技について ロング打ちの練習	簡単なストレッチ ルール他 個人指導	開講式・オリエン テーション
2	5/17	金	ロング打ちの 基本練習	個人指導 1人5～7分程度	
3	5/24	金	基本練習	ロング打ちとブロック	
4	5/31	金	基本練習		
5	6/7	金	基本練習 審判について	点数のとり方	

- ☆ 学習時間 18時30分～20時30分
- ☆ 準備する物 筆記用具、ラケット、体育館用シューズ、運動できる服装
- ☆ 安全保険料 200円程度