

学習計画表

講座名 昼の卓球

講師 持増 屯

回	日程		テーマ	内容	備考
1	6/1	土	卓球の基本 準備運動 (軽いストレッチ)	基本姿勢と打球法	開講式・オリエン テーション
2	6/8	土		多球による基本練習 個人指導 ルールについて	
3	6/15	土		多球による個人指導 基本練習 個人指導	
4	6/22	土		ロング対ロング練習 個人指導(1人5分程度)	
5	6/29	土		基本練習 審判法について	

- ☆ 学習時間 12時30分～14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