

学習計画表

講座名 楽しい卓球

講師 後藤承規

回	月日	曜	テーマ	内容	備考
1	11/8	金	卓球の基礎知識	卓球用具の説明 ラケット・ボールの説明 ラケットの持ち方 ラバーの種類説明	開講式・オリエンテーション
2	11/22	金	基本練習 フォアハンド	基本姿勢からラケット角度の出し方・腕の振り方・体重移動・ラリーを続ける	
3	11/29	金	基本練習 バックハンド	基本姿勢からラケット角度の出し方・腕の振り方・体重移動・ラリーを続ける	
4	12/13	金	基本練習 フォアハンドとバックハンドの切り替え フォアスマッシュ	基本姿勢からラケット角度の出し方・腕の振り方・足の運び方 ボールを強く打つコツ	

学習時間 10時00分～12時00分

持ってくるもの 筆記用具、運動のできる服、体育館用上靴、ラケット、水分補給用飲み物
タオル

安全保険料 150円程度