

卓 球（月）



☆基本技術を習得して、卓球の楽しさを知ろう！
 ☆ラリーが続けられるようになろう！☆卓球のルールを理解しよう！

講師 三角 政美

回数	月 日	曜日	テ ー マ	内 容
1	1/18	月	- 卓球の用具等について - ラケットの持ち方 - 構え方 - ボールに慣れる - フォアハンド打法	○開講式 - ラケット、ラバーの種類を知る - ラケットの握り方を学ぶ - 構え方（基本姿勢）を学ぶ - ボールに慣れる方法を学ぶ - フォアハンド打法のフォーム・打法を学ぶ
2	1/25	月	- フォアハンド打法 - ショート打法	- フォアハンド打法の復習 - ラリーが続けられる方法を学ぶ - ショート打法のフォーム・打法を学ぶ
3	2/1	月	- ショート打法 - フォアハンド・ショート 打法を交互に行う （切り替え）	- ショート打法の復習 - ラリーが続けられる方法を学ぶ - フォアハンド打法とショート打法を交互に行いラリーを続ける練習
4	2/8	月	3回目の復習 - サービス	- フォアハンド打法とショート打法の注意点を再確認・復習 - 卓球のルールを知り、ルール通りサービスが出せる方法を学習する
5	2/15	月	- フットワーク - スマッシュ	- 何処にボールが飛んで来ても、動いてボールを打球することが出来る、足の動かし方を学習する - 高く浮いたチャンスボールに対し、強く打球する方法を学習する
6	2/22	月	- ボールの回転（スピン） - 回転に対する対応	- ボールの回転の種類を理解する（バックスピン、サイドスピン、トップスピン） - ボールの回転の種類に対して返球する打法を学習する
7	3/1	月	- ツッツキ、ドライブ打法 - 卓球ルール	○閉講式 - ボールの回転の種類に対して返球する打法を更に詳しく学習する - 卓球のルールを学習する

教 材 費	なし
開 講 時 間	19:00～21:00（2時間）
定 員	16名（定員になり次第、締め切ります）
場 所	体育館
準 備 す る も の	ラケット、シューズ、タオル、飲み物
確 認 事 項	ラケットは貸し出しがありますが、数に限りがあります。貸出をご希望の場合は申込時にお申し出ください。

- ※ 遅刻や欠席をする場合は、必ず勤労青少年ホームまでご連絡ください。
 ※ やむを得ずキャンセルを希望される場合は、お早めに勤労青少年ホームまでご連絡ください。
 ※ お子さん連れでのご参加はできません。託児室がありませんので、あらかじめご了承ください。
 ※ 受付は10月13日（火）～10月26日（日）です。
 ※ 申し込み状況等によって、日程変更や中止の可能性があります。

鹿児島市勤労青少年ホーム

〒890-0063 鹿児島市鴨池 2-32-30
 TEL(099)255-5771 FAX(099)255-5750
 ✉yuyukan@living-facility.com Instagram@yuyukan_kagoshima
 ホームページ 🏠 <https://yuyukan.living-facility.com/>



▲ホームページ

申込方法についての
 詳細は HP から。
 申込期間中は申込フォ
 ームも設置されます。
 LINE 公式アカウント
 友だち追加も受付中！

▲LINE
公式アカウント