

# 学習計画表

講座名 卓球入門

講師 日本体育協会公認卓球指導員 持増 屯

回	日程		学習内容	備考
1	2/1	金	ラケットの持ちかた ボールの打ちかた	開講式・オリエンテーション(約20分)
2	2/8	金	ボールの返球 フットワークで足腰の強化	
3	2/15	金	ロング対ロング フットワーク	
4	3/1	金	フォアロングとバックロング フットワーク	
5	3/8	金	バックロングとフォアロング フットワーク	
6	3/15	金	ツッツキの打法 ロングの練習 フットワーク	
7	3/22	金	ロング対ロング フットワーク	
8	3/29	金	自由練習	

☆ 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