

学習計画表

講座名 生き生き卓球

講師 日本体育協会公認卓球指導員 持増 屯

| 回 | 日程 | | 学習主題 | 学習内容 | 備考 |
|---|------|---|------------|-------------------------------------|---------------------|
| 1 | 2/5 | 金 | 卓球の基本と健康作り | 卓球ルール ラケットの持ちかた ボールの打法 | 開講式・オリエンテーション(約20分) |
| 2 | 2/12 | 金 | | 多球によるロング練習 | |
| 3 | 2/19 | 金 | | ロング対ロング練習 多球によるロング練習 | |
| 4 | 2/26 | 金 | | 多球によるストップ打法 ツツキ打法 | |
| 5 | 3/5 | 金 | | ロング対ロング練習 ゲームについて 強打(スマッシュ)練習 | |
| 6 | 3/12 | 金 | | ロング練習 ツツキ、スマッシュ 多球練習 | |

☆ 学習時間 14時～16時

☆ 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