

令和5年度 六ツ川スポーツ会館自主事業

卓球教室を開催しました

初級者向けの卓球教室を6月8日・15日・22日に開催しました。
長く続いたコロナ禍ですが、5月より5類に移行した中で
15名の申し込みをいただきました。

第1回 フォアの練習(基本的なグリップ、フォアの構え・足の位置)



開会の挨拶とコーチの紹介



コーチの実技

初心者向けに卓球台の
セッティングと片付けを
お話ししました。
中級者にはツツキ打ちも
指導します。

第2回 バックショットの練習(バックショットの構え、足の位置)

今回も卓球台の
セッティングから始めました。

中級者はバックでの
ツツキ打ちも挑戦。



コーチの実技を全員で見学



2班に分かれ練習

第3回 フォア・ショットの切り替え



最終回です。

初心者はフォア・バックの復習。

6月開催の卓球教室は今回が初めてでしたが
水分補給をこまめにお願ひし、無事3回講座を終了しました。
「コーチの方に丁寧に指導していただけた」「参考になった」や
「今後スポーツ会館を利用したいと思います」というご意見をいただきました。
今年度は11月にも卓球教室を開催の予定です。