



卓球教室を開催しました

11月7日・14日・21日に初級・中級コースの卓球教室を開催しました。20名の参加申し込みをいただき、初心者から中級者まで準備運動からフォア・バックショットの練習、そしてラリーと全3回講座をおこないました。



第1回

フォアの練習

〔 基本的なグリップ
フォアの構え
足の構え足幅の位置 〕



第2回

カットボールの説明

〔 フォアとバックの
ツツキ打ち 〕



第3回

仕上げ練習・まとめ

〔 本人が考える課題の
練習 〕

初心者はラケットに球をあてることを重点的に、コーチが出す球を返しながら打ち合う指導を受け、中級者は同じ場所に同じリズムで打てるように意識をして返すことの指導を受けました。

みなさんラリーが長く続くように汗を流しながら打っていました。

「コーチによる丁寧な指導で良かった。」「楽しく参加できて良かった。」

「もっと上手になりたいと思った。」「技術が進歩したように思う。」

等々、ご意見をいただきました。