

# 令和元年度卓球連盟講習会プログラム

1. 会場設定 9:00~9:30 卓球台設置
2. 開会の挨拶 9:30~10:00 蕨市卓球連盟会長 北上富夫  
北町公民館館長 鈴木啓文
3. 基本練習 10:00~12:00  
(1)小学生及び卓球を始めてやる方(技量により一般練習に編入)  
\*指導責任者:高橋昭一・船田百合子  
北町公民館館長 鈴木啓文  
10:00~10:30 素振りによるフォーム確認修正指導  
10:30~12:00 指導者の球出しによる多球練習  
\*それぞれの台に指導者が配置され20分単位で移動  
(2)一般男女  
\*指導責任者:北上富夫・小島恒雄  
10:00~10:30 フォア打ち  
10:30~11:00 ショート  
11:00~11:30 ツツキ  
10:30~12:00 サーブ・レシーブ
4. 昼食 12:00~13:00 (参加者全員にはパンとお茶を提供)
5. 練習試合 13:00~14:50 (普段練習したことのない人と練習試合をする)
6. 後片付け 14:50~15:00

## 講習会報告

### 1. 参加者内訳

	小学生	中学生	一般		合計
男子	15	1	4		20
女子	4	1	19		24

### 2. 指導者内訳

(8名) 北上・小島・石地・染谷・堀内・谷口・小笹・高橋

(5名) 船田・吉瀬・井指・斎藤・田中

### 3. 講評

#### \*参加者の声

- ①親子ともども暑かったけど大変楽しくプレーが出来ました。
- ②前年同様講習会で得たものは技術の向上と卓球仲間の親睦でした。
- ③熱中症予防対策として水分補給を頻繁に行うよう指導していただいた。