

2016年度 湖西卓球カリキュラム(案)

湖西卓球協会 2016.06.

月	日	イベント★印・指導テーマ	基本指導内容(目安・目標) 斜字はレベルUP	イベントの内容
6	11	★開校式 ★卓球の基本講習会30分 ホールタッチ、基本練習	①卓球のラケットとラバーの種類・特徴 ②ラケットの基本的握り方(グリップ) ③ホールの打ち方の種類(フォア、バックドライブ、ツツキ、カット他)	★卓球用具、用語、基本グリップ、基本打法、フットワーク、サービス、レシーブなど基本的な講習会を行います。 ご父兄も参加を推奨します。
	25	★ラケット貸出者推薦 ・ホールタッチ、基本練習		★生徒のラケットを診断させていただき、ラケットの状態に応じて、ラケットの貸出を推薦いたします。
7	9	・ホールタッチ、基本練習		ラケット購入希望者は安いラケットの紹介と手配も行います
	23	・ホールタッチ、基本練習		
8	13	卓球教室休み	①素振り、フットワーク ②フォア、バック クロス、切り替え フォアロングサービスの出し ③フットワーク フォア2点	
	27	★クラス分け(レベル診断) (第1ステージ)		★フォア、バックの入る確立、連続数等基礎技術レベルで クラス分け
9	10	・第1ステージ通常練習	・初心者 <<先生球出し>> 確率 20回中⇒15回入れる ・経験小 <<先生玉出し先生と連続して続ける>> 確率 20回中	
	24	卓球教室休み(ふれあい)	・経験中 <<先生・生徒と連続して続ける>> 確率 20回	※9/25(日)湖西市民大会(初心者の部)希望者
10	8	・第1ステージ通常練習		
	22	・第1ステージ通常練習		
11	12	・第1ステージ通常練習		
	26	・第2ステージ通常練習		
12	10	★クラス分け(レベル診断) (第2ステージ)	①素振り、フットワーク ②フォア、バッククロス、ストレート、切り替え ③フットワークフォア2点、3点 ④サービス、ツツキ・レシーブ、3球目攻撃 ⑤フォアドライブ・バックドライブ・スマッシュ ⑥ゲーム練習	★クラス別リーグ戦実施 結果と基礎技術レベル診断で クラス分け
	24	・第2ステージ通常練習		
1	14	・第2ステージ通常練習		★クラス別リーグ戦実施 結果と基礎技術レベル診断で クラス分け
	28	・第2ステージ通常練習	・初心者 <<先生球出し・又は先生とラリー>> 確率 30回中⇒30回入れる ・経験小 <<先生玉だしと連続して続ける>> 確率 30回	
2	11	卓球教室休み	・経験中 <<先生・生徒と連続して続ける>> 確率 30回	
	25	★リーグナメント試合(全員)		★全員リーグ戦&トーナメント戦、優勝、順位決定戦を行う
3	4	★閉校式・表彰式・練習		★皆勤賞等表彰式を行います。