

平成29年度 湖西卓球教室カリキュラム(案)

湖西卓球協会 2017

月	日	イベント★印・指導テーマ	基本指導内容(目安・目標) <i>斜字はレベルUP</i>	イベントの内容
6	10	★開講式 ※アスモ卓球部基本講習会 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)	※アスモ女子選手による卓球基本知識講習会、模範演技卓球用具、用語、基本グリップ、基本打法、フットワーク、サービス、レシーブ等講習会開催 ラケット借用、購入希望者相談
	24	★ラケット貸出者推奨 ・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奨。購入希望者の相談も賜ります。
7	8	★クラス分け(レベル診断)	(第1ステージ) ①素振り、フットワーク	★フォア、バックの打入確立、連続数等基礎技術レベルでクラス分け
	22	・第1ステージ通常練習	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	
8	12	卓球教室休み	・初心者 <<先生球出し>> 確率 20回中⇒15回入れる	
	26	・第1ステージ通常練習	・経験小 <<先生玉出し先生と連続して続ける>> 確率 20回中	
9	9	※アスモ特別講師講習会	・経験中 <<先生・生徒と連続して続ける>> 確率 20回	※教室生徒以外に市内小中学生・一般見学者参加OK
	23	卓球教室休み(ふれあい)		
10	14	・第1ステージ通常練習		
	28	・第1ステージ通常練習		
11	11	★クラス分け(レベル診断) (第2ステージ)	(第2ステージ) ①フットワーク	★基礎技術レベル診断でクラス分け
	25	・第2ステージ通常練習	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	
12	9	・第2ステージ通常練習	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	
	23	卓球教室休み	⑥ゲーム練習	
1	13	・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	
	27	・第2ステージ通常練習	・経験小 <<先生玉だしと連続して続ける>> 確率 30回	
2	10	・第2ステージ通常練習	・経験中 <<先生・生徒と連続して続ける>> 確率 30回	
	24	★お楽しみ卓球大会(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	10	★閉講式・表彰式・練習		★皆勤賞等表彰式を行います。