

平成 29 年（2017 年）6 月 11 日

所 属 長 様
卓球部顧問 様

長 野 県 卓 球 連 盟
会 長 小松 裕
理 事 長 武井 富美男
長野県卓球連盟普及委員会
(公印省略)

平成 29 年度 諏訪地区中学生対象卓球普及講習会について

時下ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。平素は、本連盟事業に多大なるご支援、ご協力を賜り誠にありがとうございます。

さて、南信諏訪地区中学生（初級者）の卓球技術向上に向け、下記のように講習会を計画しましたので、ふるってご参加下さい。

記

- 1 日 時 平成 29 年 7 月 9 日（日） 午前 9：00～16：00
- 2 会 場 下諏訪町総合体育館 卓球場（TEL：27-1455）
- 3 主 催 長野県卓球連盟
- 4 主 管 長野県卓球連盟普及委員会
- 5 参 加 資 格 諏訪地区中学 1 年生（初級者）
- 6 指 導 者 宮澤 優一（南信高体連卓球専門部委員長・岡谷南高校教諭）
岡谷南高校卓球部員・諏訪地区高校卓球部員
- 7 参 加 料 レクリエーション保険への加入費用 100 円のみご負担ください。
当日の朝、受付で集めさせていただきます。
- 8 日 程 9：00～9：20 開場・受付
9：30～12：00 開講式・講習 I
13：00～15：30 講習 II
15：30～16：00 閉校式・アンケート記入・片付け等
- 9 申し込み等 当方でレクリエーション保険への加入手続きをしますので、学校ごと参加者
名を FAX またはメールにてお知らせください。6 月 30 日（金）までに岡谷南
高校・宮澤（FAX：21-1015）へお願いします。
- 10 そ の 他
 - ・時間までに受付を済ませてください。
 - ・会場は暑いので水分補給をしっかりと行ってください。

長野県卓球連盟高校部南信支部（岡谷南高等学校）
担当 宮澤 優一（携帯 090-7175-3536）
電話 0266-23-2355 FAX 0266-21-1015
メールアドレス nanpinpon@gmail.com



「2017年度 長野県卓球連盟事業」

【南信諏訪地区中学生対象卓球普及講習会】



中学校 1 年生初心者対象

卓球教室〔技術講習会〕

日 時 : 平成 29 年 7 月 9 日 (日) 9:00 開場・受付
講習 9:30~12:00, 13:00~15:30 16:00 終了予定

場 所 : 下諏訪町総合体育館 卓球場 (TEL 27-1455)
※ 下諏訪町役場隣の建物です

対 象 : 諏訪地区の中学校卓球部員 (今年始めた 1 年生初心者)

講習内容 : 卓球の基本技術と練習方法

- ① 基本的な打法を身に付けよう。
- ② 打球のための動き方を身に付けよう。
- ③ 多球練習でフォームを身に付けよう。
- ④ サービス&レシーブのいろいろ。
- ⑤ 攻撃のパターンを考えよう。
- ⑥ 他, 質疑応答



指 導 : 岡谷南高校卓球部顧問 宮澤優一
岡谷南高校卓球部員・諏訪地区高校卓球部員

持 ち 物 : 卓球道具, シューズ, 筆記用具, 昼食, 飲み物, 運動着,
他必要な物, ※ ボールはこちらで用意します。

申込み等 : 準備・保険への加入手続きがありますので, お手数ですが, 別紙にて
参加者名を学校ごとに F A X またはメールにて 6 月 3 0 日までにお知らせ下さい。

備 考 : レクリエーション保険代金一人 100 円のみご負担ください。
当日の朝, 受付にて集めさせていただきます。
今年度は, 第 2 回目を 1 月 1 3 日 (土) に予定しています。

問い合わせ先 : 岡谷南高校内 宮澤優一 0266-23-2355
(090-7175-3536)