

令和6年11月吉日

各支部長 様
所属長・卓球部顧問 様

長野県卓球連盟
会長 今井 竜五
長野県卓球連盟普及委員会

令和6年度第5回 初・中級者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、本卓球連盟に多大なるご支援、ご協力を賜り誠にありがとうございます。

さて、長野県卓球連盟の普及委員会では、今年度より更なる卓球競技の普及促進に向け活動をしてまいります。

つきましては、下記のとおり卓球の普及講習会を計画しましたのでふるってご参加いただきますようご案内をお願いいたします。

記

- | | |
|----------|---|
| 1 日 時 | 令和6年12月14日(土)
受付：午前の部：8時30分～8時50分 講習：9：00～12：00
午後の部：13時～13時20分 講習：13：30～16：30 |
| 2 会 場 | 安曇野市穂高総合体育館（安曇野市穂高5047） |
| 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 | 長野県内在住の小学生～高校生 |
| 6 講 師 | 普及委員長・田中学、トレーナー普及委員、大学生等 |
| 7 参加料 | 午前中初級講習会無料、午後中級講習会200円／一人 |
| 8 参加申込み | 事前申し込み 次のサイト又は右の QR コードからお申し込みください。
https://forms.gle/pTNojHx5SSkKkPJT9 申込〆切12月13日(金) |
| 9 持ち物 | 卓球道具一式（ゼッケン着用）、暑さ等の対策グッズ等 |
| 10 講習内容 | 別紙のとおり |
| 11 問合せ | 次のメールへお願いします。 maakun.t@ezweb.ne.jp (普及委員長・田中) |
| 12 その他 | ・当日の引率は、顧問、クラブ代表者又は保護者責任でお願いします。
・スポーツ保険等の加入は各所属でお願いします。
・教室内での怪我等の対応は、応急手当のみとしますので、当日個別に対応できるようお願いします。 |
| 12 支部へ依頼 | ※普及委員会では、今後普及講習会等の活動を行ってまいります。各支部で初心者や初・中級の卓球教室等のご希望がありましたら、ご連絡・ご相談ください。
※卓球未経験者への教室も今後企画中です。各支部やチーム等で、使わなくなったラケット等がありましたら、普及委員会へ寄附をいただければと思います。 |



《初級講習会メニュー》

- ・靴の正しい履き方 ・ラケットの握り方 ・ラケットワーク
- ・初級クラスの卓球選手のトレーニング ・コーディネーション能力アップ
- ・初心者から身に付けたい正しい体の使い方（リズムトレーニング等）
- ・基本打ちで気を付けるフォームのポイント
- ・初心者クラスでやりたい練習
- ・ウォーミングアップ・クーリングダウン

《中級講習会メニュー》

- ・卓球選手の足の使い方 ・一流選手の目の使い方
- ・上級者の体の使い方 ・中級レベルの卓球選手のトレーニング
- ・基本から応用への移行練習 ・身に着けておきたいテクニク
- ・上級クラスの選手のふるまい ・一流選手の親のサポート
- ・卓球で勝つために考えておきたいこと
- ・ウォーミングアップ・クーリングダウン

《今後の普及講習会の予定》

○令和7年2月1日（土）・2日（日）

- ・終日 卓球未経験者（テレビ松本カップ大会会場にて）

※これ以外でも、各支部で希望が有れば、随時開催予定です。