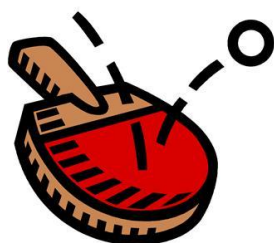


2013年度

空知中学校卓球講習会



期 日 2014年1月18日
場 所 浦臼町立浦臼中学校
主 催 空知中学校卓球強化委員会

中学校 年 氏名

講習会日程

9:00	受付				
9:15	開講式				
	講師紹介	空知中体連卓球専門委員長	藤井 貴之		
	講師あいさつ	芦別市立啓成中学校 校長	富田 忠章	先生	
		新十津川町立新十津川中学校	和歌 勇太	先生	
	連絡	中空知中体連卓球専門委員	清水 政宏		
		(司会：空知中学校卓球強化委員	小林 宏司)		
9:20	講習①				
12:00	昼食				
13:00	講習②				
14:30	指導者：指導者セミナー				
	選手：練習試合				
15:30	質問コーナー				
16:00	閉講式				
		(司会：南空知中体連卓球専門委員	櫻井 貴幸)		

お願い

- ・外靴は、靴袋をご持参ください。
- ・飲食は、1階ホールとなります。
- ・貴重品の管理は、各学校で責任をもっておねがいします。
- ・控え室は、それぞれ指定された場所をお使いください。
- ・会場でのトラブル、けが、事故等については、責任は負いかねますのでご注意ください。
- ・ゴミは、すべてお持ち帰りください。
- ・選手の皆さんは、ユニフォーム・短パン・ゼッケンを着用してください。
寒い場合は、ジャージを着用し、調整してください。
- ・この講習会の様子を、ホームページに掲載する予定です。
空知中学校卓球強化委員会 (<http://www.geocities.jp/sorachutaku>)

参加校一覧 (選手98名：男子84名・女子14名、顧問18名)

・深川中学校	選手27名 (男子22名、女子5名)	顧問：藤井貴之、森川 洋
・浦臼中学校	選手 5名 (男子2名、女子3名)	顧問：清水政宏
・歌志内中学校	選手 4名 (男子4名)	顧問：本間啓一、川田信一郎
・滝川明苑中学校	選手17名 (男子16名、女子1名)	顧問：土谷美紗貴、成田光美
・芦別啓成中学校	選手 4名 (男子1名、女子3名)	顧問：柳沼範江、瀬戸さやか
・美唄東中学校	選手 3名 (男子1名、女子2名)	顧問：櫻井貴幸、富樫雅美、村山志保
・岩見沢光陵中学校	選手17名 (男子17名)	顧問：谷本恭教
・月形中学校	選手 8名 (男子8名)	顧問：齋藤淳司、長島めぐみ
・中央長沼中学校	選手13名 (男子13名)	顧問：小林宏司、小林 聖
・小樽青園中学校		顧問：林 慶紀

空知中学校卓球講習会 内容・日程 2014. 1. 18<浦臼町>

芦別市立啓成中学校 富田 忠章

☆1月18日(土)

1. 準備運動・トレーニング

2. 感覚練習

- ・ボール遊び(ボールつき→台上ネット近)

3. グリップ

4. 構え

- ・左足前—平行足—右足前

5. 回転

- ・ラケット面・距離(ネット近—ネット遠)

6. フォアハンド

- ・フットワーク(静→動)
- ・ドライブ(面角度)
- ・ブロック(面角度)

7. バックハンド

- ・ツッツキ
- ・ショート
- ・ドライブ ・ブロック

8. 色々な練習方法

- ・サービス(長短・回転) ・システム練習
- ・カット ・フリック ・チキータ(横上回転)
- ・粒高 ・多球練習 他

9. ゲーム戦・指導者セミナー

10. 質問コーナー

