

受講者募集のお知らせ

楽しみながら上達する卓球教室

講義概要

初心者の方にはグリップをはじめとする卓球の基本から始め、卓球の楽しさを経験していただきます。健康志向の方にはストレスの解消・余暇の利用・体力増進などを目的とし、希望によりラージボールを使用した健康スポーツとしての卓球を体験していただきます。また、中・上級者の競技志向の方には（公財）日本卓球協会作成の「基本レベルを上げる練習方法」を行い、技術・体力の向上を目指します。

●日時 11月23日（土）～12月1日 毎週土・日曜日

合計4回 9：00～12：00

●会場 新潟大学第1体育館

（新潟市西区五十嵐2の町8050番地）

●対象者 市民一般

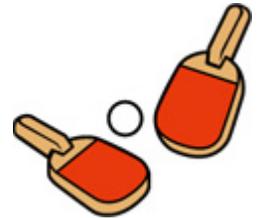
●定員 60人

●受講料 7,200円

※本講座では、万が一の事故に備えて障害保険に加入します。

●申込締切 11月8日（金）

※申込みを希望される方は、必ず事前に
産学連携課に電話での連絡をお願いします。



講義内容

日程	講義題目	講義内容	講師
11月23日（土・祝）8時45分～9時まで		開講式を行います。	
11月23日（土・祝）9時～12時	卓球の競技特性、基本技術とルール	卓球の競技特性と卓球の歴史的経緯から発展してきた基本技術とルールについて解説し、それに基づいた導入実践を行います。	人文社会・教育科学系（教育学部） 教授 牛山 幸彦 新潟大学学友会卓球部
11月24日（日）9時～12時	卓球技能向上のための練習方法	技能、目的別クラスにおいてそれぞれに応じた技術練習方法の紹介と実践を行います。	
11月30日（土）9時～12時	シングルスマッチの進め方、戦術と実戦	シングルスマッチの進め方を概説し、どのような戦術がそれぞれに適しているかを検討して、その戦術を中心とした実践を行います。	
12月1日（日）9時～12時	ダブルスマッチの進め方、戦術と実戦	ダブルス競技のルールと特性を概説し、卓球競技特有のダブルス戦術の理解と実践を行います。	
12月1日（日）12時～12時15分		閉講式を行います。	