

# ジュニア卓球

～卓球の基礎から楽しく学び、個々の心身の発達を図ります～



- 曜 日 : 金曜日
- 時 間 : 17:00~18:30
- 対 象 : 小学3~6年生
- 場 所 : 1階 格技室 B または 大体育室
- 講 師 : 碓井 美由紀
- 準 備 物 : 運動のできる服装、タオル、水分、室内シューズ、ラケット(貸出可)

定員 15名



## 講座の内容や様子は?

現在は11人の生徒が受講していて、小学校低学年から高学年まで、みんな仲良く練習しています。卓球の基本を学びながら楽しくカラダを動かしています。ほとんどが未経験からのスタートです!!

新しい友達もできるかも!?

(※2020.9月時点)

## どんな人にオススメ?

楽しくスポーツをしたい!たくさん動きたい!新しく友達を作りたい!

新しく何か習い事を始めたい!卓球に興味がある!などなど。

そんな方にオススメの講座です。みんなで一緒に楽しく卓球をして

みませんか?



## 講座の流れは?

怪我のないようしっかりと準備運動を行い、前半は練習メニューを楽しく行い、後半はゲーム形式です。1人ひとりにあった練習メニューをやっています。みんなで和気あいあいと活動しています。



## ★講師から一言★

卓球は気軽にできるスポーツです。楽しくカラダを動かして、元気になりましょう! みんな、とても優しい子たちなのですぐに馴染めると思います。初心者大歓迎です♪

ぜひ遊びに来てください!お待ちしております。



お申込みは兵庫県立総合体育館まで