

講習会スケジュール ※内容が変更となる場合があります。

9:30～9:50	挨拶・ストレッチ・ウォーミングアップ
9:50～10:00	卓球豆知識
10:00～10:50	基本技術（中央台で説明・各台でのチームごとの練習）
10:50～11:00	休憩
11:00～11:30	サーブ・レシーブ(3球目攻撃)のコツ（中央1台で説明）
11:30～11:45	偉関プロ サーブにチャレンジ (各チーム代表者数名)
11:45～11:50	Q & A (練習で上手くいかないことなど質問をしたいこと)
11:50～12:00	講師挨拶



技術動画リンクはこちらのQRコードから！



必殺サーブ(前編)



必殺サーブ(後編)



レシーブ(前編)



レシーブ(後編)