

卓球普及事業(指導者養成講習会及び実技指導会)

NPO法人カマタマーレススポーツクラブ

①卓球講習会 自己紹介からスタート



②大・中・小スイングサイズの大きいスイング



③小さいスイングは台の中で小さく指の先で打つ



④目標を作り その為になにをするか考える



⑤トレーニングの方法で片足立ち 目を閉じて等



⑥待ち位置についてフォア・ミドル・バック時



⑦短いサーブも必要 ボールの真下をこする



⑧最後に参加の皆さんで卓球を楽しみました。

