

## 卓球講習会

### 11月8日(日)初心者コース

ラケットの持ち方、打ち方を覚えラリーができるようになってみよう。  
的当てスマッシュ大会も開催！お友達と勝負だ！

### 11月22日(日)経験者コース

フォアドライブ、バックドライブを上達させよう。  
両ハンドのドライブを身につければ、攻撃力のあるプレーができるかも。  
カットマンの方には、バックカット、フォアカットをお伝えします。

### 11月29日(日)一般コース

練習メニューを紹介!! 試合前、試合後、試合がない期間はどんな練習をしていけば良いかお伝えしますよ。さらにブロック・カウンターのやり方の講習も行います。



講師 長屋 洸佑

#### 実績

大阪国際招待卓球選手権大会 優勝  
中部日本卓球選手権大会 優勝  
全日本選手権京都予選 優勝

卓球に興味がある方、経験者の方、  
楽しく専門的な技を覚えませんか？  
どんな打ち方や練習すれば良いのか  
お答えしていきます。  
安全第一で行っていきます。

日程 11月8日(日)初心者コース 小学生~中学生  
11月22日(日)経験者コース 小学生~中学生  
11月29日(日)一般コース 高校生~社会人  
時間 10時~12時 受付9時30分より  
定員 各20名 (予約申し込み必要/先着順)  
持ち物 動きやすい服装・室内シューズ  
※ラケットがない場合は貸し出します。  
場所 岐南町総合体育館 卓球場  
参加費 岐南町民 各500円  
町民外 各800円

申込方法 岐南町総合体育館の  
窓口またはお電話にて受付いたします。  
058-246-4111



## 親子 走り方教室

### ミズノ走り方教室とは？

走り方教室では足が速くなることを目的とするものではありません。速く走れるようになる為にフォームの変化を確認するためのレッスンとなっています。タイムの変化よりもフォームの変化(特に腕振り・足のさばき・スピード感)に重点をおいています。

この教室を通じて走ることを好きになってもらいたい、楽しんでもらいたいです!!

### 親子でたくさん運動しよう!

今回は、親子教室。家に帰って出来る事を、お父さん・お母さんにお教えます。コミュニケーションを取りながらポイントを学び家に帰ってから練習してみよう。



日程 11月8日(日)  
時間 10:30~11:30  
対象 年長~小学2年  
定員 10組  
(お子さま1名・保護者1名)  
場所 岐南町総合体育館/競技場  
料金 1,500円

申込開始日  
11月4日(水)  
午前10時より受付開始  
窓口またはお電話にて受付