

2025 年度(令和 7 年度)

## ラージボール卓球の普及・講習会 実施要項

1. 日 時 ; **8 月 23日(土)** 9 時 30 分～16 時頃
2. 会 場 ; 河内長野市立市民総合体育館 開館は 9 時 [大師町 25-1 (Tel : 0721-65-0121) ]
3. 主 催 ; 河内長野市卓球連盟  
後 援 ; 河内長野市教育委員会、河内長野市総合スポーツ振興会
4. 対 象 者 ; 初心者から中級者まで気軽にご参加してください。(募集定員 60 名程度)  
どなたでも参加できます。個人の申込も可能です。
5. 講習会のねらい  
・市卓球連盟では、ラージボール卓球を体験していただき、日々の生活にもうひとつの楽しさをプラスしてもらおうと同時に、技術向上及び日ごろの運動不足の解消を行いましょう。  
(1)ラージボール  
①普通の硬式ボール(40 ミリ)より 1 回り大きく(44 ミリ)軽いボール(2.2 g)を使用します。  
②また、ネットの高さも普通(硬式)より 20 ミリ高く(17.25 ミリ)  
③1 ゲームは、11 点先取の 3 ゲームマッチです。  
④表ソフトのサンドイッチラバーを貼ったラケットを使用します。(異質ラバーは不可)
6. 講習会の内容 (①一般コースと②初心者・初級者コースに分けて行います。)  
(1)基本技術講習と基礎練習(班別) . . . . . 午前中(9:40～12:00 頃迄予定)  
(2)実践練習  
①一般コース : 団体戦(ダブルス)を行います。 . . . . . 13 時～16 時頃  
②初心者・初級者コース : 男女混成のシングルスをおこないます。 . . . . . 13 時～16 時頃  
＜注＞ 講習会の内容は、都合により変更する場合があります。
7. 指 導 ; 河内長野市卓球連盟 役員(講師は山本修久氏を招聘する予定です。)
8. 参 加 料 ; 300 円/人 (ただし、連盟未登録者は登録料 200 円/人年が必要です。小中学生は登録料不要です。)
9. 申込方法 ; ①別紙「参加申込書」に必要事項を記載し、体育館 窓口(メルボックス)へ投函してください。  
＜注＞ 電話での申込みは不可。  
②河内長野市卓球連盟のホームページからメールでの申込も可能です。  
HP の URL : <http://k-nagano-tta-st6.net>
10. 申込締切 ; **8 月 13日(水)** 17 時まで。  
＜注＞プログラム作成開始(8/9)以降の棄権には、参加料を頂きます。
11. そ の 他 ; (1)持ち物 : 上履き、スポーツのできる服装。  
(2)本講習会では、全員にスポーツ保険をかけますが、体験中の事故については、応急処置のほか一切の責任を負いません。  
(3)飲食後の弁当殻やゴミ類は、各自でお持ち帰り処分してください。  
(4)試合を行いますので、ゼッケンは必ず付けて下さい。
12. 本件の連絡先 ; 卓球連盟 総務部 望月光子 (Tel : 0721-65-0089)  
マナーやルールを守って、楽しく卓球をしましょう。  
(迷惑行為や、中傷行為のある方の参加はお断りする場合があります。)



## 2025 年度(令和 7 年度) ラージボール卓球の普及・講習会 参加申込書

|                               |                                                |
|-------------------------------|------------------------------------------------|
| クラブ又は団体名<br>(個人の場合個人と記入して下さい) |                                                |
| 代表者(申込連絡者)                    |                                                |
| 上記代表者、申込者の(住所)                |                                                |
| 上記代表、申込者の連絡先(電話番号)            |                                                |
| 合計 金額                         | 参加料 300 円/人 × 人 = 円<br>登録料 200 円/人 × 人 = 円 計 円 |

| NO | 氏 名 | 性別 | 年齢 | コース選択<br>(どちらかのコースに○をして下さい。) |                             | 備考<br>・ラケット借用したい方<br>(300 円)<br>・午前中のみ参加の方等<br>内容をご記入下さい。<br>例 ラケット借用希望<br>AM のみ 等 |
|----|-----|----|----|------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|    |     |    |    | 一般コース<br>PM(ダブルス<br>団体戦)     | 初心者・初<br>級者コース<br>PM(シングルス) |                                                                                    |
| 1  |     |    |    |                              |                             |                                                                                    |
| 2  |     |    |    |                              |                             |                                                                                    |
| 3  |     |    |    |                              |                             |                                                                                    |
| 4  |     |    |    |                              |                             |                                                                                    |
| 5  |     |    |    |                              |                             |                                                                                    |
| 6  |     |    |    |                              |                             |                                                                                    |
| 7  |     |    |    |                              |                             |                                                                                    |
| 8  |     |    |    |                              |                             |                                                                                    |
| 9  |     |    |    |                              |                             |                                                                                    |
| 10 |     |    |    |                              |                             |                                                                                    |
| 11 |     |    |    |                              |                             |                                                                                    |

⑨：午後の実践練習で一般コースはダブルス団体戦、初心者・初級者コースの方は男女混成のシングルスとします。