

2026 年度(令和 8 年度) 卓球の普及講習会 (パートⅡ) 実施要項

1. 日 時 ; **2026年9月27日(日)** 9 時 30 分～16 時 30 分頃
 2. 会 場 ; 河内長野市立市民総合体育館(市民総合体育館天野山カントリークラブアリーナ) (大師町 25-1)
 3. 後 援 ; 特定非営利活動法人河内長野市総合スポーツ振興会
主 催 ; 河内長野市卓球連盟
 4. 対 象 者 ; 初心者から中級者の方ならどなたでも参加できます。(募集人員先着順 60 名程度)
(中学生以下の方は、顧問の許可あるいは保護者の同伴が必要。)
 5. 研修のねらい
・河内長野市卓球連盟では、年 3 回 [6/20、9/27、8/29(ラージ)]の普及講習会を実施します。卓球技術の向上を目指して、より卓球を楽しみましょう。
午前中は、基礎練習、午後は実践練習(試合)を行います。
 6. 講習内容 ;
①一般コースと ②初心者・初級者コースに分け行います。
第 1 部 : グループ別基礎練習 10 : 00～12 : 00
① 基本技術の練習(卓球の基礎技術等)
② 効果的な実践練習 (システム練習など)
第 2 部 : 実践練習
・一般コース : 団体戦 13 : 00～16 : 30 頃
・初級者・初心者コース : 男女混成のシングルス . . 13 : 00～15 : 00 頃
<注> 講習内容は、都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。
 7. 指 導 ; 河内長野市卓球連盟(講師は清水彩加氏の予定です。)
 8. 参 加 料 ; 5 0 0 円 / 人
 9. 申込方法 ; ①別紙「参加申込書」に必要事項を記載し、上記体育館の窓口 (メールボックス) へ投函してください。
②河内長野市卓球連盟のホームページからの申込みもできます。
HP の URL : <http://k-nagano-tta-st6.net>
- 
10. 申込締切日 ; **9月16日(水) 17時まで**
<注>プログラム作成開始(9/17)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。(ラケットは貸出有 (300 円))
②本研修会では、参加者全員にスポーツ傷害保険をかけていますが、研修会中の事故については、主催者は応急処置のみを行います。
③ 飲食後の弁当箱など、ゴミ類は各自でお持ち帰りをお願いします。
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 ; 河内長野市卓球連盟 清水セツ子(Tel : 080-5496-6718)
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。)