

## まちの先生講座 講座企画書

講師名 山口 雅俊

講師紹介（自己紹介）

地域スポーツの 今後の為にと仰せつかり 西彩たま卓球振興会を

立ち上げ 地域卓球振興に 取り組んでいます

指導歴三十余年 日卓協公認コーチ、メンタル心理カウンセラー、

ポジティブ心理学 PIR、卓球療法士等の資格を保有しています



講座名 卓球でウェルビーイングな毎日を（卓球仲間と心も体も健やかに）

PRポイント（受講を希望する方に分かりやすくご記入ください）

日卓協公認コーチ×ポジティブ心理学 PIR の  
卓球エバンジェリスト山口が  
卓球の楽しさを皆様にお伝えいたします

講座内容（教えていただく内容、スケジュール等 具体的にお書きください）

### 【1回目】

12/8  
卓球の歴史  
サーブ 上回転サーブ  
基本打法① 対上回転フォアハンド

### 【2回目】

12/15  
前回のおさらい  
基本打法② 対上回転バックハンド

### 【3回目】

12/22  
前回のおさらい  
サーブ 下回転サーブ  
基本打法③ 対下回転フォアハンド

### 【4回目】

1/12  
前回のおさらい  
基本打法④ 対下回転バックハンド

【5回目】

1/19  
基本ルール  
ゲーム（試合）に挑戦

受講者に持参してもらう物

上履き、飲み物、タオル  
あればラケット \*動きやすい服装でお越し下さい

その他（使用する教材など）

- ※ ホームページに掲載及び受講希望者からの問い合わせ等に使用いたします。
- ※ 掲載可能な写真（ご自分の顔写真や、作品の写真など著作権法に抵触しないもの）がありましたら、ご提供ください。