

2026 年度(令和 8 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 29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(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(10:00~12:00 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 ; **500 円/人**
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(メールボックス)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 19日(水) 17 時まで。**
＜注＞プログラム作成開始(8/20)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 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。)



2026年度(令和8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 (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 500円/人× 人 = 円

NO	氏 名	性別	年齢	コース選択 (どちらかのコースに○をして下さい。)		備考 ・ラケット借用したい方 (300 円) ・午前中のみ参加の方等内 容をご記入下さい。 例 ラケット借用希望 AMのみ 等
				一般コース PM(ダブルス 団体戦)	初心者・初 級者コース 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。