

2026 年度(令和 8 年度)
卓球の普及講習会 (パート I) 実施要項

1. 日 時 ; **2026 年 6 月 20 日(土) 9 時 30 分頃～開会式**
2. 会 場 ; 河内長野市立市民総合体育館 開館 9 時(大師町 25-1Tel :0721-65-0121)
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。
(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(テ-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・・・・・・ 9 : 30～12 : 00
① 基本技術の練習(卓球基本技術等)
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 清水彩加氏の予定)
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 ; **6 月 10 日 (水) 17 時まで**
＜注＞プログラム作成開始(6/11)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、応急処置のほかは一切の責任を負いません。
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。)

2026 年度卓球の普及講習会(パート I) 参加申込書

申込者

クラブ名 (個人の場合個人と記入)		合計金額
代表者名又は申込責任者名		① 500 円/人 × 人 = 円
上記代表、申込責任者の住所		
連絡先(電話)		

＜注＞ 団体又は個人でお申込み方は、上記の項目を記載し、かつ、下記参加申込書に参加者の必要事項をご記入下さい。

NO	氏 名	性別	年齢	コース選択 (いずれかに○をして下さい。)		備考 ラケット借用したい方(300 円) 午前中のみの方等ご記入下さい 例：シェイク(ペン)希望 ・ AM のみ参加等
				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						
12						
13						