

令和7年1月吉日

各支部長様

所属長・卓球部顧問様

長野県卓球連盟  
会長 今井竜五  
長野県卓球連盟普及委員会

## 令和7年度第6回 初・中級者対象卓球普及講習会について

時下ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。平素は、本卓球連盟に多大なるご支援、ご協力を賜り誠にありがとうございます。

さて、長野県卓球連盟の普及委員会では、今年度も更なる卓球競技の普及促進に向け活動をしてまいります。

つきましては、下記のとおり卓球の普及講習会を計画しましたので、ふるってご参加いただきますようご案内をお願いいたします。

### 記

- 1 日 時 令和8年1月31日（土）  
2 会 場 上田市自然運動公園総合体育館小競技場（上田市下之郷乙935）  
3 主 催 長野県卓球連盟・上小卓球連盟  
4 主 管 長野県卓球連盟普及委員会  
5 講 師 普及委員長・田中 学（コーチ3）、トレーナー普及委員等  
6 詳細内容

◆午前の部（テクニカル系技術講習会）：長野県内在住の小・中学生（高校生も参加可）  
受付9:00～9:15 講習9:20～12:00（ラケット感覚、技術系講習）

◆午後の部（フィジカル系技術講習会）：長野県内在住の中級高校生（中学生以下も参加可）  
受付13:00～13:15 講習13:20～16:30（フットワーク、トレーニング系講習）

参加料：午前中、午後の部それぞれ200円／一人

参加申込み：<https://forms.gle/pTNojHx5SSkKkPJT9>

または右のQRコードから申込み 申込み〆切：1月28日（水）



- 7 持ち物 卓球道具一式（ゼッケン着用）  
8 講習内容 午前中は体の動かし方、ラケットワーク、基本打ちの体の使い方等  
午後はフットワークやトレーニング、実践へ繋げる練習メニュー他  
9 問合せ 次のメールへお願いします。[maakun.t@ezweb.ne.jp](mailto:maakun.t@ezweb.ne.jp)（普及委員長・田中）  
10 その他  
・当日の引率は、顧問、クラブ代表者又は保護者責任でお願いします。  
・スポーツ保険等の加入は各所属でお願いします。  
・教室内での怪我等の対応は、応急手当のみとしますので、当日個別に対応できるようお願いします。  
11 支部へ依頼 ※普及委員会では、今後普及講習会等の活動を行ってまいります。各支部で初心者や初・中級の卓球教室等のご希望の他、3チーム（3校）以上で要望がありましたら、講習を行っていく予定ですので、ご連絡・ご相談ください（要会場確保、募集等）。