

令和 6 年 2 月・1 月活動実施報告書

開催月日・時間	2月05日(月)、2月19日(月) 13:30~15:30 1月15日(月)、1月22日(月) 13:30~15:30
開催場所	東区スポーツセンター 小体育館
参加人員	2月05日 24名(家族会員4名含む) 2月19日 29名(家族会員3名含む) 1月15日 26名(家族会員4名含む) 1月22日 29名(家族会員3名含む)

2月活動内容

■2月5日は、新しく取り入れたローテーション方式で1時間ほど練習した。会員同士、練習相手が5分ごとに変更され、新鮮なラリー方式となった。日退協卓球クラブは、コーチによる練習が軸なので、更なる改善をしたい。

■2月19日も、新しく取り入れたローテーション方式で1時間ほど練習した。残り時間はコーチを軸とした自由練習。

また、ローテーション方式を具体的に絵解きペーパーで説明したが、少し崩れる場面もあり、更なる改善が必要。皆さんの意見を取り入れ、よりよい練習方法にしたい。



練習風景

1月活動内容

■1月15日は、新しく取り入れたローテーション方式で1時間ほど練習した。

会員同士、練習相手が5分ごとに変更され、新鮮なラリー方式となった。練習を少し早く切り上げ、新年会を実施。盛り上がった。

■1月22日も、新しく取り入れたローテーション方式で1時間ほど練習した。少しハードだったとの声もあり、途中休憩を挟んだ。また、ローテーションが少し崩れる場面もあり、改善が必要。