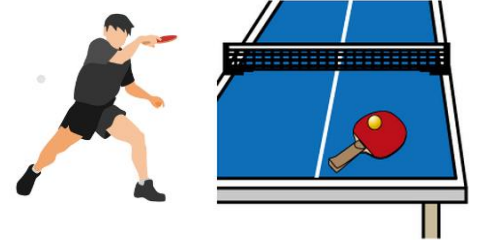


# 令和3年度下関市障害者スポーツ大会 「卓球チャレンジ大会」

コロナ禍の中、これまでのような規模の大会を開催することが難しく、これまでの競技型の大会ではなく、「今年は自分に挑戦しよう!」というサブタイトルのもと、少人数で、お一人でも、競技そのものが難しい方でも楽しめる「卓球チャレンジ大会」を開催しました。  
初めての試みでしたが、参加者の皆さんは楽しんで頂けたでしょうか😊

令和3年度11月21日(日)開催  
会場：下関市障害者スポーツセンター  
参加者：9名



## 卓球ワンポイントレッスン

「卓球チャレンジ大会」の前に、  
下関市卓球協会の皆様による卓球ワンポイントレッスンをさせていただきました。



フォアの打ち方、バックの打ち方を中心に  
教えて頂きました。

卓球を始めたばかりの参加者の方もラリーが続くようになりました。



# 卓球チャレンジ大会

## ①ラリーチャレンジ!

5分間で何回ラリーを沢山続けます。  
最高何回続くでしょうか。



今年は  
自分に挑戦しよう!



## ②サーブチャレンジ!

サーブを打って相手コート上にある枠の中に入れます。  
10球挑戦して何球入るでしょうか。



## ③スマッシュチャレンジ!

スマッシュを打って相手コート上にある的に当てる。  
10球挑戦します。



最後に記録証をお渡ししました。



ご参加ありがとうございました。  
またいろいろなスポーツに挑戦してくださいね!

