

公式  
YouTube  
チャンネルで配信！

# はじめよう！ 卓球入門

 「障害者スポーツセンターのスタッフ」が  
ラケットの握り方からスイングの基本までご紹介します！

障害ごとの  
ポイントを伝授！

いつでも どこでも  
何度でも視聴できる！

お家でできる  
練習方法の紹介！

配信予定日	主な内容
1月10日（日）	はじめての卓球！
1月17日（日）	バックハンドで打ってみよう！
1月24日（日）	フォアハンドで打ってみよう！
1月31日（日）	ラリーに挑戦！

＼よろしくお願ひします！／



チャンネル登録



QRコードからでも  
アクセスできます

下記のHPからも視聴できます

◎東京都障害者スポーツ協会：<https://tsad-portal.com/tsad>

◎東京都障害者総合スポーツセンター：<https://tsad-portal.com/mscd>

◎東京都多摩障害者スポーツセンター：<https://tsad-portal.com/tamaspo>