

基礎からはじめる！

公式YouTubeチャンネルで学ぶ！

# スポーツ入門動画

12月から2月まで  
毎週日曜日に  
配信します！

## テニス・卓球・バドミントン



障害者スポーツセンタースタッフがお届けする  
はじめての人でもわかりやすい競技入門動画



### テニス



### 卓球



### バドミントン



	配信予定日	主な内容（予定）
第1回	12月 6日(日)	ボールに慣れよう！
第2回	12月13日(日)	【基礎編】フォアハンド、バックハンドストロークについて
第3回	12月20日(日)	片麻痺者向け ストローク全般
第4回	12月27日(日)	車いす者向け ストローク全般
	配信予定日	主な内容（予定）
第5回	1月10日（日）	はじめての卓球
第6回	1月17日（日）	バックハンド
第7回	1月24日（日）	フォアハンド
第8回	1月31日（日）	ラリーに挑戦
	配信予定日	主な内容（予定）
第9回	2月 7日(日)	ラケットの握り方・振り方
第10回	2月14日(日)	フォアハンドストローク
第11回	2月21日(日)	バックハンドストローク
第12回	2月28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>