

## 昼間・バドミントン教室 参加者用カリキュラム

【曜 日】 毎週火曜日

【時 間】 9:30～11:30

【場 所】 臨海体育館 アリーナ 3分の2面 (B)

【対象者】 15歳以上 (中学生除く)

【定 員】 30人

【持 物】 ラケット、タオル、運動靴 (上履き)、水分

【服 装】 運動のできる服装

【連絡先】 NPO法人へきなん総合型スポーツクラブ TEL 0566-42-4233

★天候や施設の都合により変更になる場合があります。ご理解とご協力をお願いいたします。

目 標	初歩的な技術、ルールを身につけ、簡単なゲームができるようにする
-----	---------------------------------

期 日	内 容	期 日	内 容
第1回 4月2日	○開講式、諸連絡 ○ウォーミングアップ ○バドミントンについて ○器具説明 ○グリップ説明 ○シャトルに慣れる ※シャトルを拾う ※シャトルと天井に打ち上げる ※シャトルをラケットで捉える ○各ショットの見本	第5回 5月14日	○ウォーミングアップ ○素振り ○復習 (基礎打ち) ○サーブ説明、練習 ○フットワーク説明、練習 ○フリー
		第6回 5月21日	○ウォーミングアップ ○素振り ○復習 (基礎打ち) ○サーブ練習 ○ゲームのルール説明 ○ゲーム練習
第2回 4月9日	○ウォーミングアップ ○オーバー、アンダー素振り ○スキル ○オーバーヘッドストローク説明 ○ハイクリアー、ドロップ (カット) 練習	第7回 5月28日	○ウォーミングアップ ○素振り ○復習 (ゲーム説明・練習) ○サーブ練習 ○基礎打ち
第3回 4月16日	○ウォーミングアップ ○素振り ○スキル ○復習 (ハイクリアー、ドロップ) ○スマッシュ説明、練習 ○アンダーストローク (ロブ) 説明、練習	第8回 6月4日	○ウォーミングアップ ○素振り ○基礎打ち ○ゲーム
第4回 4月23日	○ウォーミングアップ ○素振り ○スキル ○復習 (ハイクリアー、ドロップ、スマッシュ) ○スマッシュレシーブ説明、練習 ○ドライブ説明、練習 ○ヘアピン説明、練習 ○フリー	第9回 6月11日	○ウォーミングアップ ○素振り ○基礎打ち ○ゲーム
		第10回 6月18日	○ウォーミングアップ ○ゲーム ○閉講式