平成31年度前期

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（一般２０人、シニア１０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
　　碧南市教育委員会スポーツ課（臨海体育館）TEL　０５６６－４８－５３１１

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
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

期　日	内　　容
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