

## 夜間・バドミントン教室 参加者用カリキュラム

【曜 日】 毎週木曜日

【時 間】 19:00～21:00

【場 所】 臨海体育館 アリーナ 3分の2面（B）

【対象者】 中学生以上

【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<br>4月2日  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○開講式、諸連絡</li> <li>○ウォーミングアップ</li> <li>○バドミントンについて</li> <li>○器具説明</li> <li>○グリップ説明</li> <li>○シャトルに慣れる                             <ul style="list-style-type: none"> <li>※シャトルを拾う</li> <li>※シャトルと天井に打ち上げる</li> <li>※シャトルをラケットで捉える</li> </ul> </li> <li>○各ショットの見本</li> </ul> | 第5回<br>4月30日  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ウォーミングアップ</li> <li>○素振り</li> <li>○復習（基礎打ち）</li> <li>○サーブ説明、練習</li> <li>○フットワーク説明、練習</li> <li>○フリー</li> </ul> |
|              |   | 第6回<br>5月14日  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ウォーミングアップ</li> <li>○素振り</li> <li>○復習（基礎打ち）</li> <li>○サーブ練習</li> <li>○ゲームのルール説明</li> <li>○ゲーム練習</li> </ul>    |
| 第2回<br>4月9日  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ウォーミングアップ</li> <li>○オーバー、アンダー素振り</li> <li>○スキル</li> <li>○オーバーヘッドストローク説明</li> <li>○ハイクリアー、ドロップ（カット）練習</li> </ul>   | 第7回<br>5月21日  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ウォーミングアップ</li> <li>○素振り</li> <li>○復習（ゲーム説明・練習）</li> <li>○サーブ練習</li> <li>○基礎打ち</li> </ul>                     |
| 第3回<br>4月16日 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ウォーミングアップ</li> <li>○素振り</li> <li>○スキル</li> <li>○復習（ハイクリアー、ドロップ）</li> <li>○スマッシュ説明、練習</li> <li>○アンダーストローク（ロブ）説明、練習</li> </ul>  | 第8回<br>5月28日  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ウォーミングアップ</li> <li>○素振り</li> <li>○基礎打ち</li> <li>○ゲーム</li> </ul>  |
| 第4回<br>4月23日 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ウォーミングアップ</li> <li>○素振り</li> <li>○スキル</li> <li>○復習（ハイクリアー、ドロップ、スマッシュ）</li> <li>○スマッシュレシーブ説明、練習</li> <li>○ドライブ説明、練習</li> <li>○ヘアピン説明、練習</li> <li>○フリー</li> </ul>   | 第9回<br>6月4日   | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ウォーミングアップ</li> <li>○素振り</li> <li>○基礎打ち</li> <li>○ゲーム</li> </ul>  |
|              |   | 第10回<br>6月11日 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ウォーミングアップ</li> <li>○ゲーム</li> <li>○閉講式</li> </ul>   |