

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 10月8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 11月5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 11月12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 10月15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 11月19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 10月22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 11月26日	○ウォーミングアップ ○素振り ○基礎打ち ○ゲーム
第4回 10月29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 12月3日	○ウォーミングアップ ○素振り ○基礎打ち ○ゲーム
		第10回 12月10日	○ウォーミングアップ ○ゲーム ○閉講式