

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<br>10月6日  | ○開講式、諸連絡<br>○ウォーミングアップ<br>○バドミントンについて<br>○器具説明<br>○グリップ説明<br>○シャトルに慣れる<br>※シャトルを拾う<br>※シャトルと天井に打ち上げる<br>※シャトルをラケットで捉える<br>○各ショットの見本 | 第 5 回<br>11月17日 | ○ウォーミングアップ<br>○素振り<br>○復習（基礎打ち）<br>○サーブ説明、練習<br>○フットワーク説明、練習<br>○フリー |
|                 |                                                                                                                                     | 第 6 回<br>12月1日  | ○ウォーミングアップ<br>○素振り<br>○復習（基礎打ち）<br>○サーブ練習<br>○ゲームのルール説明<br>○ゲーム練習    |
| 第 2 回<br>10月20日 | ○ウォーミングアップ<br>○オーバー、アンダー素振り<br>○スキル<br>○オーバーヘッドストローク説明<br>○ハイクリアー、ドロップ（カット）練習                                                       | 第 7 回<br>12月15日 | ○ウォーミングアップ<br>○素振り<br>○復習（ゲーム説明・練習）<br>○サーブ練習<br>○基礎打ち               |
| 第 3 回<br>10月27日 | ○ウォーミングアップ<br>○素振り<br>○スキル<br>○復習（ハイクリアー、ドロップ）<br>○スマッシュ説明、練習<br>○アンダーストローク（ロブ）説明、練習                                                | 第 8 回<br>12月22日 | ○ウォーミングアップ<br>○素振り<br>○基礎打ち<br>○ゲーム                                  |
| 第 4 回<br>11月10日 | ○ウォーミングアップ<br>○素振り<br>○スキル<br>○復習（ハイクリアー、ドロップ、スマッシュ）<br>○スマッシュレシーブ説明、練習<br>○ドライブ説明、練習<br>○ヘアピン説明、練習<br>○フリー                         | 第 9 回<br>1月5日   | ○ウォーミングアップ<br>○素振り<br>○基礎打ち<br>○ゲーム                                  |
|                 |                                                                                                                                     | 第 10 回<br>1月19日 | ○ウォーミングアップ<br>○ゲーム<br>○閉講式                                           |