

# ～ラブオールプレイ！～ バドミントン

## 目的

バドミントンのおもしろさ、楽しさを味わうと共に、仲間づくりを行います。  
基礎技術の習得(初級)と、その応用技術のレベルアップ(中級)を図ります。  
初めてラケットを握る方も楽しめます。



キャプテンわん  
(C)ゆず華/(財)横浜市体育協会

会場	第1体育室
時間	9時00分～10時45分
講師	大木 文子・柴田 昌子・清水 絹子・木野村 陽子 宮崎 恵美子・宮脇 京子・中村 玲子 ※講師は変更となる可能性があります
対象	原則16歳以上

## 教室カリキュラム(予定)

日程		開講式 諸注意	準備運動	各種フライトの説明・ラケットの握り方 基本ストロークの確認	
1	10月3日			初級 ロングサービス・ショートサービス ハイクリヤー 中級 ハイクリヤー(前後左右動きながら) ロングサービス・ショートサービス	
2	10月10日		"	初級 スマッシュ 中級 スマッシュ(前後左右動きながら)	
3	10月17日		"	初級 ドロップショット 中級 " (前後左右動きながら) バックハンドレシーブ	
4	10月24日		"	初級 ヘアピン 中級 " (ドロップショットと組み合わせ)	} バックハンド ストローク
5	10月31日		"	初級 ドライブ 中級 " (フォアハンド・バックハンド)	
6	11月7日		"	初級 プッシュ・基本練習 (ハイクリヤー・他) 中級 プッシュ (ネットアタック)	
7	11月14日		"	初級 基本練習・審判法・ダブルスの説明 中級 審判法とフォーメーション	
8	11月21日		"	初級・中級共にフォーメーション・ローテーション	
9	11月28日		"	初級・中級共にフォーメーション・ローテーション	
10	12月5日	閉講式	"	ダブルスゲーム (総仕上げ)	

\* 内容が予告無く変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

## < ご連絡事項 >

1. 伸縮性のある動きやすい服装・室内シューズでご参加ください。
2. 健康管理は十分注意して無理をしないようにしましょう。
3. 『スポーツ傷害保険』に加入しております。教室参加中にケガをされた場合はすみやかに指導員までご報告ください。
4. お車での来館はなるべくご遠慮ください。お車で来館される場合、必ず当施設の駐車場(有料)に入れてください。施設付近の道路は駐車禁止区域です。駐車場の混雑状況により、教室に参加できない場合がございます。
5. シャトルはご用意致します。ラケットはご持参ください。