

～リオでとったね金メダル!～

バドミントン教室

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。



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
 料金/定員 全10回 9700円 / 66名

キャプテンわん
 (C)ゆず華/(財)横浜市体育協会

教室カリキュラム(予定)

日程					
1	7月4日	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	
2	7月11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	
3	7月25日		"	初級 スマッシュ 中級 スマッシュ(前後左右動きながら)	
4	8月1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	
5	8月8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
6	8月22日		"	初級 ドライブ 中級 " (フォアハンド・バックハンド)	
7	8月29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)	
8	9月5日		"	初級 基本練習・審判法・ダブルスの説明 中級 審判法とダブルスゲーム	
9	9月12日		"	初級 フォーメーション・ダブルスゲーム 中級 フォーメーション・ローテーション・ダブルスゲーム	
10	9月26日	閉講式	"	フォーメーション・ローテーション・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。