

学習計画表

講座名 バドミントン入門

講師:高山 武美

回	日程		テーマ	内容	備考
1	9/30	土	準備運動 素振り サーブ	・ラケットの握り方・振り方 ・ショートサーブの打ち方 ・ロングサーブの打ち方	開講式・オリエン テーション
2	10/7	土	基礎練習①	・クリアーの打ち方 ・ドロップの打ち方 ・ドライブの打ち方	
3	10/14	土	基礎練習②	・ヘアピンの打ち方 ・スマッシュの打ち方 ・フットワーク	
4	10/21	土	試合の進め方 簡易試合	・カウントの数え方 ・簡易試合	
5	10/28	土	試合	・2つのチームに分けて 紅白戦を行う	

学習時間 14時30分～16時30分

安全保険料 200円程度

持ってくるもの 筆記用具、ラケット、体育館シューズ、水筒

センター準備 シャトルコック