

学習計画表

講座名 バドミントン体験

講師 大迫 洋子

回	日程		テーマ	内容	備考
1	5/7	水	ラケットの素振り ウォーミングアップ (ストレッチ)	シャトルを打つためのバック・フォアの素振り	開講式・オリエンテーション
2	5/14	水	サーブの仕方 オールストローク	ショートサーブ ロングサーブ バックサーブ	
3	5/21	水	オールストローク ローテーション ダブルスゲーム進め方	ドライブ ドロップ スマッシュ ヘアピン	
4	5/28	水	オールストローク ローテーション ダブルスゲーム	ドライブ ドロップ スマッシュ ヘアピン 試合の進め方	
5	6/4	水	ゲームの進め方 (オールストローク) 紅白試合	ゲームで楽しさを知る	

- ☆ 学習時間 18時30分～20時30分
- ☆ 準備する物 筆記用具、ラケット、運動にふさわしい靴、運動できる服装
水分補給用飲み物
- ☆ 安全保険料 200円程度