

服装等について

- 1 服装は、運動に適したもの（なるべく伸縮性のあるもの）を着用してください。
- 2 靴は、運動に適した上履き専用のシューズを履いてください。
- 3 バドミントンラケットはお貸しします。なお、ご自身のラケットがある場合には、ご持参ください。

指導内容 水曜日（9：30～11：30）

生涯スポーツとして健康で明るくバドミントン競技を気軽に楽しんで頂くように、各種基本ストロークをマスターして、バドミントン競技の面白さを指導します。

回	開催日	内 容
1	9月13日	準備体操・整理体操 基本練習（サービス・ネット）
2	9月20日	準備体操・整理体操 基本練習（ドライブ・プッシュ）
3	9月27日	準備体操・整理体操 基本練習（クリアー・ドリブンクリアー）
4	10月18日	準備体操・整理体操 基本練習（ドロップ・カット）
5	10月25日	準備体操・整理体操 基本練習（スマッシュ・リターン）
6	11月 1日	準備体操・整理体操 総合基本練習 フットワークを使って
7	11月22日	準備体操・整理体操 総合基本練習 ダブルスゲーム説明
8	11月29日	準備体操・整理体操 総合基本練習 ダブルスゲーム説明
9	12月 6日	準備体操・整理体操 総合基本練習 ダブルスゲーム
10	12月13日	準備体操・整理体操 総合基本練習 ダブルスゲーム

※上記の内容については変更する場合がありますのでご了承ください。

講 師 : 名古屋市バドミントン協会