

はじめに

城小BCは、競技スポーツを目指しておりません。

バドミントンを生涯スポーツと位置づけ、試合の勝ち負けも大事ですが、
老若男女がバドミントン通して、「ストレス発散」「健康増進」「楽しめるゲーム」
「明るく、楽しく、元気な」クラブを目指しております。



1 練習場所 堺市立城山台小学校 体育館【南区城山台 2-20-1】

2 練習時間 毎週土曜日 13時から16時 【学校行事等でお休みがあります】

7月末から8月中は、体育館内が高温によりお休みです。

3 練習内容
13:00-13:30 ストレッチ&ジョギング(体育館内2周)【別紙参照】

基礎練習【フライト(球筋)の基本6タイプ】

- (1) ハイクリアー&ドリブルクリアー (2) ドロップ&カット
(3) ドライブ (4) プッシュ (5) スマッシュ (6) ヘアピン

*会員などは、率先してビジター等に声かけして基礎練習をしてください。

13:30-14:00 課題練習【2~3ヶ月毎に課題変更】

14:00-15:55 練習試合【原則くじ引きによる】

【守りたいマナーなど】

- (1) シャトルは、ネットの上から返すこと。
(2) ミスしたシャトルは、自分で拾うこと。
(3) 試合開始時は、お互い挨拶をすること。「お願いします。」
試合終了時は、「ありがとうございました。」
(4) 審判が付いた場合は、判定にすなおに従うこと。
(5) 初心者とペアを組み合った場合でも、分け隔たりなく接すること。
【誰もが、初心者の頃があります。】
(6) 練習試合中のアドバイスは、危険な行為等以外極力避けてください。
ただし、コート外での初心者等からのアドバイスを求められた場合は、
積極的に答えてください。
(7) 「褒め合い・謝り・感謝して」
好プレーには、ナイス・グーなどの言葉を掛けましょう。
ミスした時は、ゴメン・スイマセンなど言いましょう。
ありがとうは、多用しましょう。 【反対語：当たり前】

4 会 費 1500円(学期毎)【ビジター1回 300円】

5 問合せ先 杉本 090-9998-3898 sk55192630@yahoo.ne.jp

*ビジターの方は、**必ず事前に連絡**をください。(参加者多数の場合があるため)

*会員募集は随時しております。初心者歓迎(中学生以上)