

平成31年度 バドミントン部 指導計画

顧問 下島歩、野中有里香

1 指導目標

- (1) 心を育てる
- (2) スポーツマンシップを育てる
- (3) 挨拶などを通じ礼儀、マナーを身に付けさせる
- (4) 目標を達成するために、自ら考え向上心を持ち行動できる部員の自立を育む

2 活動日・活動時間

朝練習： 月・水・金 7：15～8：00

放課後： 月・木・・・体育館半面，火・金・・・校庭、校舎内でトレーニング
土・（日）・・・体育館，練習試合，大会など

3 活動内容・留意点

〈活動内容〉

ステップトレーニング、素振り、フットワークなどの基礎練習
ノック、パターン練習などの技術練習
ゲーム練習
練習試合の実施
ランニング、縄跳び、筋力トレーニングなどの体力づくり練習
大会・長期休業日前の栄養指導

〈留意点〉

保護者との連絡を密に取る。
家庭環境などを配慮し、道具などの購入案内を出す。
大会や日々の練習に耐えられるような望ましい生活習慣の確立を目指す。

4 長期休業中の活動および指導上の留意点

原則お盆の時期は休みとする。
家族旅行による欠席は考慮する。
熱中症に留意し、適宜水分補給と塩分補給を行う。
夏の練習や夏季研修大会に耐えられる体力づくり、及び、そのために必要な望ましい生活習慣の確立を目指す。