

バドミントン部



1 目 的

日々の練習で創意工夫や努力等、自ら考え行動することで主体的に取り組む姿勢を身に付ける。また、部員との協力や役割を果たす中でコミュニケーション力や、好ましい社会的態度を身に付ける。

2 目 標

「県高校総体出場」

3 練習日時

平日 月・火・木・金曜の4日間の15時50分～18時00分

休日 土曜又は日曜のどちらかで下記の時間。

9時00分～13時00分又は13時00分～17時00分

なお、公式戦が入ってくる場合は両日とも活動することもある

4 主な練習内容

技術練習 チャイナステップ、フットワーク、素振り、基礎打ち、パターン練習、ノック、ミニゲーム等

体力向上練習 学校周りのランニング、体幹トレーニング、筋力トレーニング、縄跳び、ストレッチ等