

## バドミントン女子部の活動方針

目標	<b>【バドミントン部の年間目標】</b> ・各個人が自分の目標を定め、その達成に向けて努力すること。 ・基礎体力の向上。	
活動方針	<b>【バドミントン部の活動方針】</b> (1) 自分で試合等における明確な目標を設定し、その達成に向けて努力する力を育成する。 (2) 生涯スポーツとして、バドミントン競技に携わり生涯を通して体力や技術の向上に努めようとする意欲や態度を育成する。	
年間計画	<b>【身につけさせる力】</b>	<b>【具体策】</b>
6月	・ 試合における配球の工夫	・ 試合形式練習
7月	・ 試合の進め方の工夫	・ 試合形式練習
8月	・ 基礎体力向上 ・ 基本技能の習得	・ 基本打練習等 ・ シャトルラン、筋力トレーニング
9月	・ 基本技能の習得 ・ 基礎体力向上	・ ヘアピン練習、スマッシュ練習 ・ シャトルラン、筋力トレーニング
10月	・ 基本技能の習得 ・ 基礎体力向上	・ ドロップ練習、クリア練習 ・ シャトルラン、筋力トレーニング
11月	・ 基本技能の習得 ・ シングルス練習	・ 基本打練習等 ・ 試合形式
12月	・ 基本技能の習得 ・ シングルス練習	・ 基本打練習等 ・ 試合形式
1月	・ 基本技能の習得 ・ 基礎体力向上	・ 基本打練習等 ・ 縄跳び、シャトルラン
2月	・ 基本技能の習得 ・ ダブルス練習	・ 基本打練習等 ・ ダブルスローテーションの練習
3月	・ 基本技能の習得 ・ ダブルス練習	・ 基本打練習等 ・ ダブルス試合形式練習