北海道札幌丘珠高等学校部活動紹介ページ

部局名	女子バドミントン部	部員数（R５．７．１現在）	１年生 4 名
			２年生 5 名
			３年生 2 名

活動

① 活動日　**体育館の割り当てによって（１）or（２）で活動しています．**

	月	火	水	木	金	土	日
(1)	体育館	廊下トレ	体育館	オフ	体育館	体育館（午後）	体育館（午前）
(2)	廊下トレ	体育館	オフ	体育館	廊下トレ	体育館（午後）	体育館（午前）

② 活動内容

・**体育館練習**【平日１５：５０～１８：３０】
【休日０８：３０～１２：３０ or １２：３０～１６：３０】
メニュー）フットワーク／基礎打ち／ノック・パターン練習／ゲーム　他

・**廊下トレーニング**【平日１５：５０～１７：００】
メニュー）10分間走×2～3セット／カラダ強化プログラム　他

成果

現在、札幌地区女子東ブロック４部

メッセージ

◎ 目標　**３部昇格**

◎ 目標達成のために

１．シャトルの精度を高める！ ← 基礎打ち・打ちまくる、パターン練習　他
２．柔軟性！ ← ダイナミック・ストレッチ、廊下トレーニング　他

◎ 女バドのルール

１．あいさつ（返事）　**３．時間厳守**
２．コート内外の切りかえ　**４．元気よく笑顔でプレー**

◎ 中学生の皆さんへ

毎日、明るく、楽しく、元気に活動しています。経験・未経験は一切問いません。
私たちと丘珠高校で、一緒にプレーしませんか？　いつでも見学に来てください。
待ってま～す♪

札幌丘珠高校女子バドミントン部一同