

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。
ありがとうございます、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お問い合わせください。

定員に達している場合はお断りする場合があります。

＊会員募集は随時しております（初心者歓迎 ただし中学生以上）

注 2026.7 月現在募集しておりません。