



中須バドミントンクラブご紹介

2005年、立ち上げ当初は中須地域で20人を超える保育園、小学生親子が集まってバドミントンを楽しみました。

中学生の部活や小学生が多いときもありましたが、現在は須々万の子どもたちが少人数で旧長穂小学校体育館をお借りし、週2回の練習を頑張っています。高校生以上は一般の方々も週1回水曜日に練習をしています。

バドミントンの基礎練習、技術習得のために頑張り抜くことはもちろん、人の話を聞くこと、自分で考え、思いを伝えることも大切にしています。また、動きやすくケガの少ない身体をつくり、将来思い切りやりたい勉強やスポーツに打ち込み、チャレンジすることを楽しめる心と身体の土台作りにも力を入れています。

練習日程 毎週月曜日、木曜日 いずれも 18時30分～20時30分

練習場所 旧長穂小学校 体育館

対象 小学生、中学生 (高校生以上は水曜日 20時より同館で活動中)

体験も可能 上靴、水分持参 (ラケットの貸し出しは可能)



中須バドミントンクラブの準備運動に取り入れている **文部科学省認定の体軸体操**は、深い呼吸と様々な感覚を基盤に、正しい姿勢、動ける身体、運動神経向上、ケガの予防などが期待できる質の高い身体作りです。現代の予防医学や脳科学から生まれたこの体操は、自然に正しい身体の使い方ができるようになることで、身体が楽になり、気持ちにもゆとりがもてます。大人でも効果が大きいので、どなたにも体験していただきたい運動です。



お問い合わせはこちら →



令和の姿勢教育
子どもの身体に体軸を。
子どもの身体づくりに
体軸体操(たいじく体操)を。

体軸キッズ&ジュニアトレーナー
体軸運動指導者
スポーツコーチ
保育士

深町 和子
09078991217
bod4122000@gmail.com