

第 8 7 回 健康スポーツボウリング教室

【開催要項】

主 催： 前橋市ボウリング協会 後 援：(一財) 前橋市スポーツ協会
上毛新聞社・群馬テレビ・エフエム群馬
協 賛： グランポルト前橋

開催日時： 令和 6 年 1 月 15 日～3 月 4 日の毎週月曜日
(全 7 回 PM 1 : 30～3 : 30 までの 2 時間)

会 場： エメラルドボウル 前橋市国領町 2-13-38 TEL (0 2 7) 2 3 3-6 4 0 5

対 象： 一般男女
定 員： 先着 3 0 名 (定員になり次第受付終了いたします。)
参 加 費： ￥ 3 , 5 0 0 (7 回分のテキスト・ゲーム代含む) 貸靴代別途
講義内容： これから健康スポーツとしてボウリングを始める初心者・中級者に基礎から指導致します

週・月 日	講 義	実 技
第 1 週 1 月 15 日	開講式 VIDEO 第 1 週 ルールとエチケット・ボールの選び方 ボールの持ち方・構え方 4 歩助走投球の基本	ストレッチ体操 ボールの選び方・持ち方・構え方 スタンス シャドーボウリング
第 2 週 1 月 22 日	VIDEO 第 2 週 スコアのつけ方・基本動作のチェックポイント ストライクコースの取り方 スパアコースの取り方 (7・10 番ピン)	ストレッチ体操 シャドーボウリング ストライクコースの取り方・アシスタの仕方
第 3 週 1 月 28 日	VIDEO 第 3 週 スパアコースの取り方 (3-6-9 スパシステム)	ストレッチ体操 シャドーボウリング ストライクコースの練習 スパアコースの練習・記録
第 4 週 2 月 5 日	VIDEO 第 4 週 アベレージとハンデキャップの決め方 リーグ内容の説明	ストレッチ体操 シャドーボウリング リーグ形式投球 第 1 週
第 5 週 2 月 19 日	質疑応答	ストレッチ体操・練習投球 リーグ形式投球 第 2 週
第 6 週 2 月 26 日	質疑応答	ストレッチ体操・練習投球 リーグ形式投球 第 3 週
第 7 週 3 月 4 日	リーグ表彰式 修了記念大会・表彰式閉講式	ストレッチ体操・練習投球 修了記念大会

申し込み： 会場に 1 月 12 日までに申し込み下さい。(但し定員になり次第受付終了いたします。)

*お問い合わせは、 前橋市ボウリング協会事務局 233-6405 まで

第 8 7 回健康スポーツボウリング教室お申し込み用紙

お 名 前		性別	男 ・ 女	生 年 月 日	T ・ S ・ H 年 月 日
		年齢	才		
住 所	〒 ー			電話	(ー)