

# R3.12.5 スポーツ指導者養成講習会実技編 バドミントン教室

～講師 一般社団法人 ノーススタークリエイション 代表理事 三上裕司さん～



バドミントンを行う前の  
ウォーミングアップ



↑肩甲骨を意識したドリル



↑体幹を意識するトレーニング



ウォーミングアップ後、小学生の部門と中学生・一般の部門に分かれ、それぞれに合った練習方法を講師の三上先生から教えてもらい練習に励みました！  
練習前と比べて上達した子がたくさんいました！



たくさんの参加ありがとうございました！

