

# 「健康ボウリング教室」入門編スケジュール

日程	テーマ	内容
第1週	<b>気軽に楽しもう</b> 生涯スポーツ、それがボウリング！	<ul style="list-style-type: none"> <li>ボウリングの特質</li> <li>ボウリングの基礎知識 (レーン、ボール、ピン、マナー、その他)</li> <li>ボールの選び方</li> <li>ストレッチング</li> <li>ボウリングの基本 (スタンス・スイング・フットワークなど)</li> <li>フリー投球&amp;レッスン</li> <li>スコアリング (リーグ形式)</li> </ul>
第2週	<b>ボウリングの楽しみ方</b> リーグ戦を楽しもう！	<ul style="list-style-type: none"> <li>ボウリングの初級編ビデオ</li> <li>アベレージ&amp;ハンディの説明</li> <li>レーンコンディション</li> <li>ストレッチング</li> <li>基本フォーム</li> <li>スコアリング (リーグ形式)</li> </ul>
第3週	<b>楽しく上手に！</b> 目指せ！スコアアップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>スコアの付け方</li> <li>基本&amp;フォロースルー</li> <li>前週の復習</li> <li>ストレッチング</li> <li>スベアの狙い方</li> <li>ストライクの狙い方</li> <li>スコアリング (リーグ形式)</li> <li>フリー投球&amp;レッスン</li> </ul>
第4週	<b>楽しくカッコ良く！</b> ボウリングで体脂肪を燃やそう！	<ul style="list-style-type: none"> <li>スベアアングル</li> <li>基本&amp;フォロースルー</li> <li>ストレッチング</li> <li>自分専用ボールとは</li> <li>バランスライン</li> <li>前週の復習</li> <li>3ゲームスコアリング (リーグ形式)</li> <li>フリー投球&amp;レッスン</li> </ul>
第5週	<b>楽しく健康に！</b> ストレッチ有酸素運動とその効果	<ul style="list-style-type: none"> <li>ストレッチング</li> <li>基本&amp;スイング</li> <li>スイングとサムアングル</li> <li>前週の復習</li> <li>フリー投球&amp;レッスン</li> <li>3ゲームスコアリング (リーグ形式)</li> </ul>
第6週	<b>もっと楽しく・もっと健康に</b> 運動で骨を丈夫に！	<ul style="list-style-type: none"> <li>ストレッチング</li> <li>全体の復習</li> <li>表彰</li> <li>茶話会</li> <li>3ゲームスコアリング (リーグ形式)</li> </ul>



## 教室にご参加されたお客様より



わたし1人で受講し、すごく不安ありましたが同世代の方も多く参加されており、チームメイトの方にとっても良くして頂き、1週間に一度通うのが待ち通しかったです。(60代女性)



定年退職後引きこもりがちで何をしようか悩んでおりましたがボウリング教室のチラシを見て「これだ!」と思い申し込みました。お友達が出来てうれしいです(70代男性)



学生時代以来、久しぶりに投げてみました。楽しく丁寧に教えて頂き、またボウリングの奥深さを知る事が出来て、とても楽しかったです。(70代男性)



運動神経がなかったので、自分にできるか不安でしたが、同年代の方も多く、「スコアは気にせず身体を動かすことが大事」と言われ、安心して楽しく続けることができました。(60代女性)



チラシを見て教室の内容に着いていけるか不安でしたが丁寧に教えていただいてボウリングの楽しさ、奥の深さがわかりました。(80代女性)



職場のお友達と違い同じ趣味のお友達ができていろんな話ができます(60代男性)