

第89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7年1月16日～2月27日の毎週木曜日
(全7回 PM 2:30～4:30 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 (027) 233-6405

対象： 一般男女
定員： 先着30名 (定員になり次第受付終了いたします。)

参加費： ¥3,500 (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16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23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 スパークコースの取り方 (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・アシスタントの仕方 |
| 第3週 1月30日 | VIDEO 第3週 スパークコースの取り方 (3-6-9スパークシステム) | 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 スパークコースの練習・記録 |
| 第4週 2月6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13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20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 2月27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14日までにお申し込み下さい。(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89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 | S・H 年 月 日 |
| | | 年齢 | 才 | | |
| 住所 | 〒 — | | | 電話 | (—) — |