

# 健康ボウリング教室スケジュール

日 程	テーマ	内 容
第1週	気軽に楽しもう 生涯スポーツ、それがボウリング！	・ボウリングの特質 ・ボウリングの基礎知識 ・(レーン、ボール、ピン、マナー、その他) ・ボールの選び方 ・ストレッチング ・ボウリングの基本(スタンス・スイング・フットワークなど) ・フリー投球&レッスン ・スコアリング
第2週	ボウリングの楽しみ方 リーグ戦を楽しもう！	・前週の復習 ・アベレージ&ハンディの説明 ・レーンコンディション ・ストレッチング ・基本フォーム ・スコアリング
第3週	楽しく上手に！ 目指せ！スコアアップ	・医学的効果 1 ・スコアの付け方 ・前週の復習 ・スペアの狙い方 ・スコアリング ・基本&フォロースルー ・ストレッチング ・ストライクの狙い方 ・フリー投球&レッスン
第4週	楽しくカッコ良く！ ボウリングで体脂肪を燃やそう！	・医学的効果 2 ・スペアアングル ・ストレッチング ・バランスライン ・スコアリング ・基本&フォロースルー ・自分専用ボールとは ・前週の復習 ・フリー投球&レッスン
第5週	楽しく健康に！ 運動で老化難聴を防止	・医学的効果 3 ・ストレッチング ・スイングとサムアングル ・スコアリング ・基本&スイング ・前週の復習 ・フリー投球&レッスン
第6週	もっと楽しくもっと健康に 運動で骨粗鬆症を防ぐ	・医学的効果 4 ・ストレッチング ・全体の復習 ・3ゲームスコアリング

・医学的効果 1:「生涯スポーツで健康管理」

・医学的効果 2:「最適な運動と体脂肪を効果的に減らす運動」「血糖値を下げ糖尿病を予防する」

・医学的効果 3:「ストレッチの効果」「運動で老化難聴を予防」

・医学的効果 4:「運動で骨粗鬆症を防ぐ」