

# FAX専用 健康ボウリング教室申込用紙

ご希望コース(いずれかに○をして下さい)

**2月18日(月)スタート**

月曜午前  
コース (9:30~12:30)

月曜午後  
コース (13:30~16:30)

**2月15日(金)スタート**

金曜午前  
コース (9:30~12:30)

**2月13日(水)スタート**

水曜午後  
コース (13:30~16:30)

水曜夜間  
コース (19:00~21:30)

ふりがな

性別

お名前

男・女

住所 〒□□□-□□□□

生年月日

年齢

才

電話番号  
(携帯可)

お申込のきっかけ

折込チラシ・友達の紹介・その他 ( )

現在、何か習い事やサークル活動を行っていらっしゃればお答え下さい。

《お申込頂きました個人情報は教室の運営以外には使用致しません。》

**高岡市健康ボウリング協会**  
**FAX: 0766-25-8209**

※FAXでお申込の場合は、2~3日中に当協会より折り返しお電話をして確認させていただいた時点で正式に申込み完了とさせていただきます。万が一、当協会から連絡が無かった場合にはご面倒をおかけしますが、高岡市健康ボウリング協会までお問合せをお願いいたします。

# 「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	リラックスして 気軽に	<ul style="list-style-type: none"> <li>ボウリングの特質 (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>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>ボウリングの基礎知識</li> <li>ストレッチング</li> <li>スコアリング (リーグ形式)</li> </ul>
第2週	ボウリングの メカニズム	<ul style="list-style-type: none"> <li>ボウリングの初級編ビデオ</li> <li>レーンコンディション</li> <li>基本フォーム</li> <li>アベレージ&amp;ハンディの説明</li> <li>ストレッチング</li> <li>スコアリング (リーグ形式)</li> </ul>
第3週	楽しく仲良く	<ul style="list-style-type: none"> <li>医学的効果1</li> <li>スコアの付け方</li> <li>前週の復習</li> <li>スペアの狙い方</li> <li>スコアリング (リーグ形式)</li> <li>基本&amp;フォロースルー</li> <li>ストレッチング</li> <li>ストライクの狙い方</li> <li>フリー投球&amp;レッスン</li> </ul>
第4週	どうせやるなら カッコ良く	<ul style="list-style-type: none"> <li>医学的効果2</li> <li>スペアアングル</li> <li>ストレッチング</li> <li>バランスライン</li> <li>3ゲームスコアリング (リーグ形式)</li> <li>基本&amp;フォロースルー</li> <li>自分専用ボールとは</li> <li>前週の復習</li> <li>フリー投球&amp;レッスン</li> </ul>
第5週	どうせやるなら 上手くなるよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>医学的効果3</li> <li>ストレッチング</li> <li>スイングとサムアングル</li> <li>3ゲームスコアリング (リーグ形式)</li> <li>基本&amp;スイング</li> <li>前週の復習</li> <li>フリー投球&amp;レッスン</li> </ul>

医学的効果1:「生涯スポーツで健康管理」—————治療医学から予防医学へと変化・他スポーツとの比較

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」「血糖値を下げて糖尿病を予防治療する」

医学的効果3:「ストレッチの効果」「運動で老化難聴を予防」