

公式  
You Tube  
チャンネルで配信！

# はじめよう！ バドミントン入門



東京都障害者総合スポーツセンターのスタッフが  
バドミントンを基礎から楽しくお伝えします！

やったことがなくても  
大丈夫！

ラケットの握り方・振り方  
からラリーまで！

いつでも どこでも  
何度でも視聴できる！

配信予定日	内容（予定）
2月 7日（日）	【基礎編】 ラケットの握り方・振り方を知ろう！
2月28日（日）	【基礎編】 フォアハンドストロークで打ってみよう！
3月 7日（日）	【基礎編】 バックハンドストロークで打ってみよう！
3月14日（日）	【基礎編】 ラリーをしよう！

※日程は変更する場合がございます。

＼よろしくお祈いします！／

下記HPからも視聴できます



チャンネル登録

QRコードからでも  
アクセスできます



©東京都障害者スポーツ協会：<https://tsad-portal.com/tsad>

©東京都障害者総合スポーツセンター：<https://tsad-portal.com/mscd>

©東京都多摩障害者スポーツセンター：<https://tsad-portal.com/tamaspo>