

令和8年度藤岡市民ボウリング教室日程表（案）

会場：藤岡ボウル

回	期 日	講 義	実 技
1	10月19日	開講式・ルールとエチケット ボールの選び方・持ち方 構え方・投球動作の基本	ストレッチ体操・ボールの選び方 持ち方・構え方 シャドーボウリング・練習投球
2	10月26日	基本動作のチェックポイント ストライクコースの狙い方 アジャストの仕方 レーンコンディションについて	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狙い方 練習投球・記録1 ゲーム
3	11月2日	スペアコースの狙い方 アジャストの仕方 スコアのつけ方	ストレッチ体操・スペアコースの 狙い方・練習投球・記録1 ゲーム
4	11月9日	1～3週目までの復習 リーグ戦の説明	ストレッチ体操・練習投球 記録2 ゲーム
5	11月16日	アベレージとハンディキャップ について・リーグ戦の説明	ストレッチ体操・練習投球 リーグ形式ゲーム第1週
6	11月23日	第1週終了時点の中間成績 質疑応答	ストレッチ体操・練習投球 リーグ形式ゲーム第2週
7	11月30日	第2週終了時点の中間成績 質疑応答	ストレッチ体操・練習投球 リーグ形式ゲーム第3週
8	12月7日	リーグの表彰式・修了記念 大会の表彰式・閉講式	ストレッチ体操・練習投球 修了記念大会

※当日の進行具合により、講習内容が前後する場合がございます。