

競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2023年1月21日（土） 18時25分から20時30分まで

2 会場

名古屋市中村スポーツセンター

3 プログラム名

バドミントン

4 講師（敬称略）

愛知県バドミントン協会 立松 幹浩、山田 和寿（他3名）

5 活動内容

最終回の今回は、前回習った基本ストロークの打ち分けの復習からスタートしました。講師の先生が実演を交えながら、シャトルを捉える位置を変えることによりストロークの打ち分けができることや、打つ時の力の入れ方・面の作り方のポイントを確認。その後、実際にやってみると、特にスマッシュの軌道で打つことは難しく苦戦していましたが、繰り返しの練習や、「もう少し頭上より前で打つようにしてみよう」という講師のアドバイスで、少しずつ狙った軌道に近づいていきました。

後半では、ショート・ロング2種類のサーブの方法と試合のルールを教わり、半面でのシングルスゲームを行いました。これまでやってきた基本ストロークを使い分けて、相手を前後に揺さぶることを目標にそれぞれが工夫しながらゲームに取り組みました。また、さらに全面に広げての試合では、コートが広がったことで意図する攻撃の幅が広がり、狙ったショットが決まると自然と喜びの声が上がるなど、楽しみながらゲームに熱中する様子が見られました。最後に撮った全体写真の表情からは、3日間の充実した活動の様子が感じ取れました。



講師の実演を真剣に見る生徒たち



ストロークの打ち分けの練習の様子



アカデミー生同士、真剣勝負！



講師の先生との集合写真

競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2023年1月14日（土） 18時25分から20時30分まで

2 会場

名古屋市露橋スポーツセンター

3 プログラム名

バドミントン

4 講師（敬称略）

愛知県バドミントン協会 立松 幹浩、山田 和寿（他3名）

5 活動内容

今回はバドミントンの2回目でした。準備体操では前回習った動的ストレッチで身体を温め、その後トレーニングとして縄跳びを行いました。講師の先生から「日本代表選手は1分間に120回の二重跳びができる」と伝えられ、実際に挑戦しましたが、ハードルは高く、その凄さを実感しました。

続いて、前回習ったシャトル・ラケット慣れの練習から、ペアでネットを挟んで打ち合いをしました。ネットを挟むことで難易度が増しましたが、徐々にラケットの使い方や打点などのコツを掴み、シャトルとラケットをうまく使えるようになりました。後半は、グループに分かれ、バドミントンの基本的なストロークの打ち方を学びました。最後は、講師の先生の実演により次回行う基本的なストロークのイメージづくりを行い、本日のプログラムを終えました。次回はペアとのラリーの中でこれまで学んだ基本的なストロークを用い、相手を動かすことを意識しながら打ち合いができるようにしましょう。



準備運動



縄跳び



ネットを挟んでペアでの打ち合い



基本的なストローク（クリア）の練習

競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2023年1月7日（土） 18時25分から20時30分まで

2 会場

名古屋市名東スポーツセンター

3 プログラム名

バドミントン

4 講師（敬称略）

愛知県バドミントン協会 立松 幹浩、山田 和寿（他3名）

5 活動内容

バドミントン1回目は、実際に選手も行っているという準備体操から始まりました。競技に必要な筋を効果的に伸ばすことができる体操でしっかりと身体を温めてから、練習がスタートしました。

まずは、シャトルの動きに慣れるためシャトルをペアで投げ合い。ボールとは違うシャトルの動きに徐々に慣れてからは、利き手とは逆の手で投げたり、シャトルを2つにして連続で交互に投げあったりと、少しずつ感覚を掴んでいきました。

次は、ラケットを使った練習。バドミントンでは「ハンドル」と呼ばれるグリップの握り方を教わって、ラケット使いを覚えるためにシャトルをすくう練習、続けて、ペアになり片方が投げたシャトルをラケットでキャッチする練習をしました。簡単に見えて難しい動作に、四苦八苦。うまくキャッチできたときには嬉しそうにしているアカデミー生もいました。

続いて、ラケット面を上に向けて連続でシャトルをつく練習をしました。最初は片面だけ、次は両面で、そして高さを高くして、と徐々にレベルアップしていきました。

そして最後に、ペアになって、前方向に打つ練習を行いました。シャトルをラケット面の中心で捉えるのがなかなか難しかったですが、次第に当てられるようになったアカデミー生もいて、初回の練習は、楽しみながらたくさんの基礎を学ぶことができました。



ペアでシャトルの投げ合い



シャトルをすくう練習



両面を用いて高く打つ練習



最後はペアで前に打ち合い