

競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2023年12月23日（土） 18時25分から20時30分まで

2 会場

名古屋市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 飯田香里、山田 和寿（他3名）

5 活動内容

3回目はダイナミックストレッチとステップ練習の後、前回の復習として、ドライブ、ロブ、ドロップ、ヘアピン、クリア、スマッシュ、それぞれのショットの練習を行いました。その後、ハーフコートでシングルのゲームを行いました。時間内で点数を競い合い、勝った場合は上位コートに、負けた場合は下位コートに移動して、様々な相手とゲームをたくさん行いました。

最後に、フルコートでシングルのゲームを行いました。ハーフコートに比べ、コートが広くなった分、左右に足をしっかり動かさないとシャトルを拾えず、簡単に相手コートにシャトルが返らなくなりました。

3回の競技体験で、様々なショット練習からゲームに至るまで、少しずつ上達していく様子が見られました。



ステップ練習の様子



ハーフコートでのシングルスゲーム



フルコートでのシングルスゲーム



みんなで記念撮影

競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2023年12月16日（土） 18時25分から20時30分まで

2 会場

名古屋市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4名）

5 活動内容

2回目の今回は、準備体操の後、まずラケットを持たずシャトルを手で投げてキャッチボールを行いました。投球動作はゆっくりでも、肘を高く保ち、ラケットにシャトルが当たる瞬間だけ力を入れられるように、投げる瞬間だけ力を入れることを意識しながら行いました。

その後2人組になり、様々なショットの練習を行いました。ドライブ、ロブ、ドロップ、ヘアピン、クリア、スマッシュと、それぞれのショットのポイントが講師の先生方からアドバイスを受けながら繰り返し練習しました。

最後に、講師の先生から来週行うゲームのデモンストレーションを見せていただき、今回練習したショットを利用して、相手の届かない場所にシャトルを落としポイントを取っていくことを教わりました。



シャトルでキャッチボール



講師の見本でポイントを学びます



様々なショットの練習をします



後片付けもみんなで協力して

競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2023年12月9日（土） 18時25分から20時30分まで

2 会場

名古屋市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4名）

5 活動内容

バドミントン1回目の体験を行いました。最初は、実際に選手も行っているという準備体操を行い、競技に必要な筋肉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。

次は、ラケットの使い方を覚える練習。「ハンドル」と呼ばれるグリップの握り方を教わり、シャトルをすくう練習や投げられ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、連続でシャトルを上方へ打ち上げる練習をしました。最初は片面だけ、次は両面で、そして打ち上げる高さをより高くと徐々にレベルアップしていきました。

最後に、ペアになって、ラリーの練習を行いました。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基礎を学ぶことができました。



準備運動の様子



シャトルのすくい方の説明



両面を用いて高く打ち上げる練習



ペアでラリーの練習