

# 部活動対象指導者講習会報告

9月20日 相山女学園大学 参加者 指導者7名 生徒 33名  
10月 3日 南山高等学校・女子中等部 参加者 指導者6名 生徒 38名

講師に中口竜郎氏を迎えて「素振り&フットワーク」のテーマで上記の講習会を2回開催しました。指導者も生徒も初心者から県上位入賞経験者まで幅広い層の方が参加をして取り組みました。

## ○前腕の回旋運動

動かし方を確認した後で  
シャトル投げ  
グリップにシャトルを当てるなど  
様々な練習方法で実践をしました。

同じ動きをしているつもりでも、上手くできない人への指導のポイントをわかりやすく教えていただけました。



## ○フットワーク

より実践に近づけるため「エアー」でフットワークを行った。  
最高のプレーをイメージして「エア」でスマッシュ前後  
その後でシャトルを使って「エアー」の時と同じ動きをしているか確認をした。  
くの字の動きに発展させて行くと、少し動く範囲が広がっただけでも生徒は苦戦していました。

「エアー」と同じ動きができていない生徒は少なく、これまで行っていたフットワークの練習の方法を考えさせられました。

## ○素振り&フットワークを意識した半面シングル

肩や各部のストレッチを兼ねて半面シングル。  
狭い範囲で相手を速く動かす半面シングル。

目的を明確にすると半面シングルがより効果的であることを認識しました。

## 参加者の感想

### 指導者

理論をいかに生徒に身につけさせることができるかが課題であり、練習メニューを具体的に提示していただいたことはとてもありがたいです。今後も可能なときは参加していきたいです。

1度では分からないことが多く、2回開催していただき再確認することができ助かりました。

様々な練習方法を教えていただき、早速翌日の練習で活用させていただきました。こういった練習を通して基礎の大切さを実感する生徒が増えていくと嬉しいのです

### 生徒

注意点や意識しなければならないことが分かり、自分のプレーがよくなったと思います。教えていただいた練習を、普段から続けていき、中口さんのようなプレーができるように頑張ります。

前腕の動き、肩を入れずにラケットを振ることやエアで打ち合う練習で、相手の動きを見て予想することを特に意識したい。

この課題「素振り&フットワーク」は、どの段階の選手にも大切な練習課題です。これからも継続して取り組んでいきますので、次回以降の参加をお待ちしています。