

2020年東京オリンピック・パラリンピックあいち選手強化事業 次世代につなぐスポーツ人材育成事業（バドミントン競技）

平成29年9月3日(日)、豊田自動織機 総合体育文化センターにての「日本体育大学 バドミントン部監督 大東忠司氏(アテネ・北京オリンピック代表)」をお招きして選手強化のための講習会を実施しました。まだまだ暑さが残る9月初旬の行事でしたが、県内トップレベルの中高生54名と指導者・運営スタッフ15名が参加しました。

【講習概要と感想】

講習は午前と午後にわたって行われました。午前はシングルスの練習、午後はダブルスの練習を指導してくださいました。講習内容の詳細は以下に記述しますのでご参考ください。生徒達は、大東先生や大学生コーチのレベルの高い模範実技をよく観察し、自分たちの練習に一生懸命取り入れようと努力している姿が見られました。講習後には、生徒代表の中林君が「今回の講習で学んだことを活かして、全国でもトップレベルの選手になれるように日々努力を欠かさず、練習していきたい。」と語ってくれました。

大東先生のようなオリンピックを経験してきた人が語る一言一言は重みがあり、生徒達にもとてもいい刺激になりました。今後もこのような講習の機会を作っていくたいと考えております。



[講習内容詳細]

【午前】(シングルス練習)

- ・ウォーミングアップ（体操・ストレッチ・基礎打ち）
- ・半面フットワーク（歩数などを意識して）
スマッシュ×ネット or プッシュ（後 → 前）
ネット or プッシュ×スマッシュ（前 → 後）
- ・ノック（上記の半面フットワークにシャトルをつけて）
- ・パターン練習
オールショート（6回続けて最後はヘアピンで上げさせてスマッシュ）
オールロング（6回続けて最後はプッシュで上げさせてスマッシュ）
- ・半面シングルス

【午後】(ダブルス練習)

- ・ノック（ダブルスにおいてのレシーブ）
ネット前からノッカーがスマッシュで出した球をレシーブ
- ・パターン練習
半面でスマッシュ×ドライブレシーブ
全面でスマッシュ（後衛） → ストレートレシーブ → プッシュ（前衛） → クロスレス
シーブ
- ・ゲーム練習