

# 報告書

## 公認コーチ1・コーチ2(バドミントン)の資格更新のための更新研修会

期日:令和2年11月14日(土) 9:00~16:00

場所:名古屋女子大学 講義室・体育館

公認コーチ1・コーチ2[旧指導員(4級)・旧上級指導員(3級)](バドミントン)の資格更新のための更新研修会が11月14日に開催されました(参加者:9名)。本資格の更新には4年に一度、更新研修会を受講しなければなりません。愛知県バドミントン協会では、年2回の更新研修会を計画しており、今回は本年度2回目になります。

講師は立松幹浩さん(バドミントンコーチ4、指導委員会)と山崎(バドミントンコーチ3、指導委員会)で担当しました。午前中は立松さんより①新型コロナウィルスについて、②コロナ禍の練習、試合について、③HIITトレーニングについてと題し、ご自身が勤務されている学校での実例などを交え講義が行われました。その後、体育館へ移動し実際にHIITトレーニングを行いました。「HIIT」とは「High-Intensity Interval Training(ハイ・インテンシティ・インターバル・トレーニング)」の略で、いわゆる高強度インターバルトレーニングです。インターバルトレーニングでは、高負荷の運動と低負荷の運動を交互に行い運動強度を高めます。バドミントンの運動特性からも効果的なトレーニングです。

午後は、山崎より実践的なノックの技法の講習を行いました。特にオーバーヘッdstrokeから多数個出しは練習が必要でしたが、多くの参加者が講習中にコツをつかみ、打てるようになっていました。当日は新型コロナウィルス感染拡大防止対策の実施など、参加者の皆様には色々とご不便をおかけしましたが、無事に終了することができました。ご協力ありがとうございました。

なお、公認コーチ1・コーチ2資格更新関係について、ご質問があれば、指導委員会 山崎(メール:msty3265@gmail.com)までお問い合わせください。

(報告者:指導委員会 山崎正人)

