

## 令和3年度名北支部指導者講習会

講 師：中口 直人氏

参加校：春日井商業、瀬戸高校、瀬戸西高校、聖霊高校、名古屋高校、長久手高校、  
市工芸高校 指導者10名 生徒34名 計44名

日 時：令和3年7月3日（土）9：00～12：00

場 所：春日井商業高校体育館

「テーマ」は「新人戦に向けて力をつける」というテーマで実施しました。高校から始めた選手はまず「上手くなる」練習をすることから始まり、そのあと「強くなる」練習をすることになる。最初に「脱力」をするためにつま先はついたままぐらいのジャンプをし、指先までしっかりと力を抜く動作を行いました。そのあと、てこの運動と軸の運動を使って打てるようにするために「シャトル投げ」を実践しました。オーバーヘッドから以外にもサイドハンドやアンダーハンド、バックハンドなどさまざまな投げ方をしました。注意点は利き手の反対の腕にシャトルを10個程度乗せ、とったらすぐ投げるということでした。シャトルをとってから時間をかけて投げてしまうと、実際のラリー場面においてドリブンクリアーなどで追い込まれたときに打ち返せなくなるとのことでした。投げる際には手のひらが外→内→外となるように使い、一度溜めた力を開放するように使うことが大切とのことでした。続いてラケットを持ち、投げられたシャトルに対してラケットヘッドのフレーム部分にコルクを当てる練習をし、そのあとにグリップエンドを当てる練習をしました。その後はノック出しで実際にそのシャトルを打ち返すことを行いました。ノック出しも自分で利き手側ではない方にシャトルを10個程度乗せ、そのシャトルを自分で1球ずつ打ってノックを出しました。また、ショットを打つときに「ドロイン」（息を吸ってお腹をへこませる）をすることによって「インナーマッスル」が使われ、体の軸がぶれなくなるということも教わりました。利き手でないほうの手もスマッシュなどを打つときには自分の右肩を触るようにすることによって次の動作が早くなるとのことでした。初心者ということもあり、ダブルスの動き方を知る方法として「3点カバー」を行いました。4点（コーナー4隅）のうち1点にノック出しをし、すぐ残りの3点のどこかにノックを出します。それを続けていきますが、一人が1点に動いた後は残りの3点に行けるようにパートナーはコート中央にくることが大切だということでした。ノック出しのスピードやタイミングが必要とされるので指導者はもちろん選手自身もノック出しの練習が必要だと感じました。最後にダブルスのフリーを数分間実施し、講習会は終了しました。

よく言われていた言葉が、「ラリーが速いため、素早く構えて素早く打たないと追い込まれてしまう。」でした。いまのバドミントンは力いっぱい打つというよりも素早くコンパクトに打つことが必要だと感じました。

