

## 令和6年度三河支部中学高校指導者講習会報告書

講 師：平田典靖 氏、原川昌樹 氏

参加者：午前 指導者 15 名 選手 44 名

午後 指導者 25 名 選手 51 名

日 時：令和6年7月15日(月) 9:00～17:00

場 所：豊川高等学校第2体育館

午前中は、初級・中級向けということもあり、高校から始めた生徒や小学生から始めている選手、指導者に向けて、平田氏が中学から始め、日本一に輝くまでの歩みを語っていただいた。その中で、スタートが遅くても熱心な指導者に会い、基礎やトレーニングをしっかりと積み重ねることで結果を出せるということや、今、勝っている選手もいつ追い越されるかわからないから、油断せずにきちんと練習をしてほしいという内容に、どの参加者も首を縦に振っていた。そして、結果を出すためにも、今からやるトレーナーの話をし



っかり聞いて取り入れてほしいと、トレーナーの原川氏に講義を引渡した。

原川氏は、まず選手の柔軟性を確かめ、その様子から柔軟性の大切さを伝え、一つ一つ丁寧に以下の内容を講義された。



### 【ウォーミングアップ講座】

- ① 筋肉の温度上昇
- ② 柔軟性改善のためのストレッチ
- ③ バドミントンに必要なステップ動作

午前後半は、平田氏による講義で、初級者向けのノック練習の紹介、ダブルスの前衛の練習方法を紹介し、注意する点を細かく説明してくれた。

### 【前衛のノックメニュー】

- ① プッシュの打ち分け
- ② ペアでローテーションを入れたプッシュ3級交替
- ③ ドライブからプッシュ



午後は、中級・上級者向けの内容となった。

原川氏による実技講習。

- ① 動き出しのトレーニング
- ② チューブを使ったトレーニングの紹介

平田氏によるダブルス練習方法の紹介。特に攻撃力向上のためのノックやレシーブ強化のノックが中心であった。

【後衛のノックメニュー】

- ① スマッシュからドライブ→プッシュ
- ② スマッシュ→スマッシュ→ドライブ

【後衛・前衛のコンビネーションノック】

ノック式やフィーダーが打ち返す方法を紹介

- ① 後衛スマッシュ→前衛プッシュ
- ② フリーでアタック練習

【レシーブ練習】

動きが入ったレシーブをノックで行う練習方法の紹介。

- ① レシーブ2回→ロブ（半面）の繰り返し
- ② ①を全面

【サービス回りの練習】

サービス回りをノック方式で紹介。

- ① サービスからの3球までの対応（選手にサービスをさせ、コーチがハンドトスでレシーブを出す方法）
- ② サービスレシーブから3球までの対応（コーチがハンドトスでサービスを出し、選手がレシーブする方法）

講習会の最後に質疑応答の時間を設け、選手・指導者からたくさんの質問で大変盛り上がり、内容の濃い講習会となった。

