

令和7年度三河地区中学高校指導者講習会報告書

講 師：藁科侑希 氏

参加者：午後 指導者 24 名 選手 54 名

日 時：令和6年7月15日(月) 13:00～16:00

場 所：豊川高等学校第2体育館

まず始めに、レクリエーションを兼ねて、腕立て伏せ、背筋をペアで補助付きで行うなど、普段行うものとは違ったやり方でトレーニングを行い、中殿筋トレーニングを組み込んで4人1組になり、1列になって前の人の足を持ち、けんけんをして競争するなど、場を和ませるところからスタートした。

講義では主に、ラウンド・ザ・ヘッドストロークの打ち方の指導を行った。

最初に、肩甲骨の可動域拡大を目的として、椅子に座りながら補助付きで肩甲骨の回旋運動を行った。

次に、椅子に座り、ハンドトスで回内回外を使ってシャトルを打ち、ラウンド・ザ・ヘッドストロークの打ち方の確認。さらに、中腰になり、ラウンド・ザ・ヘッドからスマッシュの打ち込みを行った。最後にフットワークを入れてラウンド・ザ・ヘッドからの打ち込みと左右への打ち分けを行った。その際に、蹴り足の蹴り方、着地のときの着地の仕方などを詳しく説明された。普段では、なかなか慣れない動き方などもあり、受講生や指導者は刺激を受けていた。

講習会の最後に質問時間を設け、数ある質問の中でも、藁科氏の専門である肩の質問の回答に指導者の目が輝いていた。

今後も指導者に向けて充実した講習会になるよう努めて参ります。

以上、報告といたします。

愛知県バドミントン協会指導委員会三河支部担当 飯田香里

