

## 競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

### 1 日時

2024年12月21日（土） 18時25分から20時30分まで

### 2 会場

名古屋市露橋スポーツセンター

### 3 プログラム名

バドミントン

### 4 講師（敬称略）

愛知県バドミントン協会 山田 和寿、吉川 功次郎（他3名）

### 5 活動内容

3回目は、準備体操とフットワーク練習の後、前回の復習として、ドライブ、ロブ、ドロップ、ヘアピン、クリア、スマッシュ、それぞれのショットの練習を行いました。その後、ハーフコートでシングルのゲームを行いました。時間内で点数を競い合い、勝った場合は上位コートに、負けた場合は下位コートに移動して、様々な相手とゲームをたくさん行いました。

最後に、フルコートでシングルのゲームを行いました。ハーフコートに比べ、コートが広くなった分、左右に足をしっかり動かさないとシャトルを拾えず、簡単に相手コートにシャトルが返らなくなりました。

様々なショット練習からゲームに至るまで、少しずつ上達していく様子が見られました。



フットワークの練習



各ショットの練習



ハーフコートでのシングルスゲーム



フルコートでのシングルスゲーム

## 競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

### 1 日時

2024年12月14日（土） 18時25分から20時30分まで

### 2 会場

名古屋市枇杷島スポーツセンター

### 3 プログラム名

バドミントン

### 4 講師（敬称略）

愛知県バドミントン協会 立松 幹浩、山田 薫（他3名）

### 5 活動内容

2回目の体験を行いました。はじめに前回と同様、実際に選手も行っているという準備体操を行いました。今回、新たにコート内を前後左右または斜め方向に移動する際のフットワークを学びました。

後半は、2人組になり、様々なショットの練習を行いました。ドライブ、ロブ、ドロップ、ヘアピン、クリア、スマッシュと、それぞれのショットのポイントを講師の先生方からアドバイスを受けながら繰り返し練習しました。

最後に、講師の先生から来週行うゲームのデモンストレーションを見せていただき、今回練習したショットを利用して、相手の届かない場所にシャトルを落としポイントを取っていくことを教わりました。



フットワークの練習



講師と「ヘアピン」の練習



ペアで各ショットの練習



ネットの外し方の説明

## 競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

### 1 日時

2024年12月7日（土） 18時25分から20時30分まで

### 2 会場

パロマ瑞穂アリーナ

### 3 プログラム名

バドミントン

### 4 講師（敬称略）

愛知県バドミントン協会 立松 幹浩、山田 薫（他2名）

### 5 活動内容

バドミントン1回目の体験を行いました。実際に選手も行っているという準備体操を行い、競技に必要な筋肉を効果的に伸ばし、しっかりと身体を温めてから、練習がスタートしました。

次に、道具の説明を聞きました。シャトルを実際に手に取り、どのような軌道でシャトルが飛ぶのかを知るために、ペアでキャッチボールをしました。続いて、ラケットの使い方を覚える練習。一般的に「グリップ」と呼ばれる柄の部分には、「ハンドル」と言い、しっかりとラケットを操作することの大切さを教わりました。シャトルをすくう練習や投げられたシャトルをラケットでキャッチする練習に四苦八苦しましたが、指導者の助言を聞き、うまくキャッチできたときには嬉しそうにしているアカデミー生もいました。

最後に、ペアになって、ラリーの練習を行いました。シャトルをラケット面の中心で捉えるのがなかなか難しかったですが、次第に当てられるようになったアカデミー生もいて、楽しみながらたくさん基礎を学ぶことができました。



キャッチボールでシャトルの軌道を確認



ハンドルの握り方の説明



ペアでラリーの練習



指導者と一緒に記念撮影