

清流の国ジュニアアスリート育成プロジェクト  
競技プログラム バドミントン競技(キッズ2期生・ジュニア1期生)

岐阜県バドミントン協会の先生方から、ラケットの握り方に始まり、サーブ、スマッシュなど様々なショットの打ち方を細かく指導していただきました。

脈拍を測ってのランニング、シャトル投げなど準備運動を行ってから、シャトル打ちを中心に一生懸命取り組みました。

バドミントンをやったことがあっても、指導を受けることは初めてのキッズがほとんどでしたが、すぐにラケットコントロールの感覚をつかむことができ、コート半面を使ったラリーやゲームで盛り上がりました。

時間を区切って、一つずつ基本技術を指導していただいたので、キッズにとっても、それぞれの練習の目的が明確になり、一步ずつ技術が習得できたのではないかと思います。

日時 : 平成29年5月13日(土)20日(土) 18:00~20:00

会場 : 東海学院大学 体育館(各務原市那加桐野町5-68)

講師 : 岐阜県バドミントン協会

荻巣 雅俊 先生、西塔 剛 先生、田口 正英 先生 ほか

目標 : ・頭と体を組み合わせて、プレーすることの面白さ・難しさをわかってもらう  
・競争形式の練習により心肺機能を高めるとともに脚力や柔軟性を高めよう  
・競技で必要とされる上半身と下半身のコーディネーション能力を高めよう

内容 : ・基本動作(頭を使ったトラベリング、フットワーク)の取得  
・基本技術(基本ストローク、ストロークの応用、ラリー練習)の取得  
・ゲーム(半面シングルス、王様ゲーム)練習 等

