

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(キッズ第3期生)

岐阜トリッキーパンダースの講師の方から、ラケットの握り方に始まり、ハイクリア、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。

バドミントンに必要なフットワークを使った準備運動を行ってから、ペアでのシャトル打ちを中心に一生懸命取り組みました。

初日は、オリンピックの吉富選手や末綱選手に指導していただき、「自分が納得するまで何回も練習に取り組むことが大切」とアドバイスをいただきました。

二日目は、教えていただいた技術を生かし、ダブルスのゲームでバドミントンの楽しさを体感し盛り上がりました。

講師の先生から、バドミントンは「体力や技能」だけでなく、「戦術や精神面」も大切な要素であることを学び、他競技にも通じることを教えていただきました。

日時 : 平成30年6月23日(土)・30日(土) 18:00~20:00

会場 : 岐阜市北西部体育館(岐阜市則松2丁目65-2)

講師 : 岐阜トリッキーパンダース

山田 青子 氏、山本 紗椰 氏、川添 麻依子 氏 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(頭を使ったフットワーク、トレーニング)の取得
  - ・基本技術(基本ストローク、ストロークの応用、ノック練習)の習得
  - ・ゲーム(半面シングルス、ダブルス)練習 等



