

# 2025年 ジュニアバドミントン教室 タイムテーブル



開催日：2025年9月20日(日) 会場：奥戸総合スポーツセンター大体育室

- コートスタッフは、協会理事と強化選手他で構成します。コート練習はスタッフが管理する。
- コートスタッフが集合させて説明と実技を見せて頂く。その場合は、講師+コートスタッフが行う。
- 講師は、各コートを回り基礎打ち等の指導を行いながら、スタッフとのコミュニケーションもお願いします。

※バドが楽しい、続けたい、そんな選手を育て、競技人口を増やすことを目標としたい

予定時間 ●対象者：初心者・初級者・中級者

9:20	開会式	①会長挨拶一稲石会長 ②講師紹介・挨拶・・・宮森庄吉 様・宮森ソノエ 様 ④趣旨説明 ⑤スタッフ紹介(協会理事・区強化選手)(協会理事)各コートを分担発表	会進行一村上
9:45	ウォーミングアップ①	ストレッチ①～⑩を実施 【裏面に行うメニューあり】	
10:05	ランニング	スタッフが誘導して行う	
10:15	2分休憩	水分補給	
10:20	ウォーミングアップ②	⑪～⑯を実施 【裏面に行うメニューあり】	
10:40	レベル別指導	講師による基礎ストローク説明 ①スタッフが模範ストロークを実施 ②宮森講師が各ストロークのポイントを説明 ドライブ・ドロップ・スマッシュ・プッシュ&レシーブ・ヘアピン 初心者 指導ポイント シャトル投げ シャトル筒投げ ラケットでシャトル拾い ラケットで空中シャトルキャッチ ラケットでシャトル リフティング 手投げ オーバーヘッド バックハンド	ショットごとに分けて練習【コート割は当日発表】 ①初心者コートは基本左のメニューを実施予定。 ②中級コート ドライブ、ドロップ、クリア、スマッシュプッシュ レシーブ、ヘアピン ③上級コート サーブ&サーブレシーブ スマッシュ&レシーブ オールショット&オールロング 2対1 各ショット毎にコートを作り、生徒に自由に選んでもらう。凸凹の場合はスタッフが交通整理する
11:20	2分休憩 水分補給		
12:00	昼食時間	観覧席で昼食を(休憩時間は練習不可とする)時間まで体を休ませる。	
12:45	審判について	審判について、「ルール・マナー・ジャッジコール」模範試合の中で伝える 模範試合の予定選手はアップを開始	
12:55			
13:00	模範試合	シングルス・ダブルスの模範試合	
13:30	ウォーミングアップ ゲーム 休憩と水分補給	コート毎に、試合に臨む前のウォームアップや体操実施 ← スタッフ指導・自由に ここからは各コートに分かれてゲームと審判実践 生徒に審判をさせる。 各コートはスタッフが相手をして、参加者同士でも良い、審判も教える。	
16:00	整理体操	各コート毎にスタッフが実施して下さい。	
16:15	質疑応答	スタッフは、各コート片付けを開始	
16:30	閉会式	西野副会長	

## ウォーミングアップ①

(怪我防止・体の動きの俊敏性等向上:体温高め・血流量の増加 筋肉のスムーズな収縮 等) 心の準備

大きく円になって 中心で2名 周りでスタッフがフォロー 講師が号令

1 足を前後に開いて 膝90度軽く前後に振る

※右足前で膝を立て左脚は伸ばす 両手は膝 ⇒ 逆で左脚前

2 足を左右に開いて 膝屈伸 浅め・深く 各4回

3 立って 膝回し 内まわし・外まわし 各4回 ※膝は軽く曲げた状態 ※肩幅に開くパターン 閉じもOK

4 首まわし 右回し・左回し 交互に4回 ※両手腰

5 両腕を水平に軽く曲げて後ろに引く ※徐々に深く 無理をしない。 掌は上・下・横どこもOK

6 両腕を伸ばし回旋 前まわし 後ろまわし 各4回 回転円小・大 ※腕が少々曲がっていてもOK

7 腰ひねり 円のように廻す(右・左)各4回 / 左右に引っ張る 4往復 ※足は肩幅に広げ・手は腰

8 上半身ひねり 軽く左右に連続 & 右捻り+右足股関節左斜め上2回 左捻り+左脚股関節右斜め上2回

9 側副脇腹伸ばし 両手を上で組 右手側を上方向・左側に曲げ伸ばし 左手側上方向・右側に曲げ伸ばし

10 足開脚 前後・左右 ストレッチイメージ ※手はついてバランスをとり ※各キープ時間10秒

水分補給 2分休憩

## ウォーミングアップ②

ネット間を利用 横で50名 横並び 2列 講師が号令

11 ランジ歩き 1往復(片道+片道) ※初心者レベルには大~きく歩く

12 ツーステップ 前向き1往復(片道+片道) 後ろ向き1往復 ※腰の高さを低く ※ネット間

13 サイドステップ 1往復(片道+片道) ※初めての人はステップ間両足をぶつけるイメージ 振じれ防止

14 クロスステップ 1往復(片道+片道) ※初めての人は腕を振って腰の捻りを出すよう注意

15 腿上げ 1往復 (片道+片道)

16 踵上げ 1往復 (片道+片道) ※踵をお尻にさわるように

17 股関節廻し 前向き 1往復 (片道+片道) 後ろ向き1往復 (片道+片道)

18 タッピング 合図でジャンプ タッピング 合図でジャンプ 4回

19 タッピング 合図でダッシュ 方方向 反対側でもう一回 計1往復

20 ダッシュ前向き・帰りバックでダッシュ 2セット ※初めての人は危ないのでユックリ走る

21 片足で斜め 右足で左斜めにジャンプ 左脚着地 そのまま 左足で右斜めにジャンプ 右脚着地

22 両足カエル飛び 連続