

# 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てます。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	⑪～⑫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	
11:20		初心者 指導ポイント	ショットごとに分れて練習【コート割は当日発表】
	2分休憩	シャトル投げ	①初心者コートは基本左のメニューを実施予定。
	水分補給	シャトル筒投げ	②中級コート ドライブ、ドロップ、クリアー、スマッシュプッシュ レシーブ、ヘアピン
11:20		ラケットでシャトル拾い	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
		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	
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	
12:55		模範試合の予定選手はアップを開始	
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	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	
	ゲ ー ム	ここからは各コートに分かれてゲームと審判実践	
	休憩と水分補給	生徒に審判をさせる。 各コートはスタッフがが相手をして、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 両足カエル跳び 連続