

第1回コーチングセミナー（報告書）

日時 2019年7月15日（月祝） 9:00～16:15
会場 新潟市体育館
講師 埼玉県立大宮東高等学校 教諭 上田 敏之氏
（日本小学生バドミントン連盟 指導育成部 常任理事）
協力スタッフ 新潟高等学校バドミントン部 顧問2名及び部員21名
参加者 受講申込人数 39名（欠席2名） 実受講者数 37名
使用備品 プロジェクター及びスクリーン（宮川会長より借用）

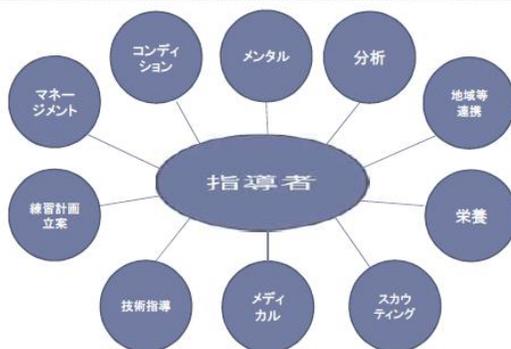
報告事項

1 午前の部

① ウォーミングアップとトレーニング

- ・ コーチング と ティーチング
意見を引き出す 教える
- ・ 指導者の仕事とは

指導者の仕事



上手なほめ方、叱り方

- ▶ 叱るとき → アットランダムに並ばせる
↓ → 座らせる
- 整列 → **緊張感の増幅** **爆発**
ブロッキングや自己防衛本能
- ◆ 褒めるとき → 整列 ← 緊張感
- ◆ コーチの姿勢
クローズドスタンス → 褒めるとき
オープンスタンス → 叱るとき

- ・ 練習の意味を考えさせる
- ・ 素足は大切
足の形状の変化、シューズの変化、シンスプリント、脛の疲労骨折の増加
素足での生活、歩行、ランニングの重要性
- ・ 靴ひも
オーバーラップ → 締りがよく弾力性に優れている
アンダーラップ → 足にピッタリフィットするが緩みやすい
- ・ 最近の子供の生活習慣
規則正しい生活の大切さ



写真1 (受講の様子)

- 食事もトレーニング
トップアスリートは自己管理能力が高い
- 脳を鍛える、脳をだます (心身相関)
- シャウト効果
声を出すことでパフォーマンスが向上する (2%~7%)
- ジムレーヤーが唱える4つの状態
諦めているとき
怒っているとき
びびっているとき
チャレンジをしているとき
→ これらの行動はしぐさ、目線、表情
言葉に現れる
- 右脳タイプと左脳タイプの見分け方
- トレーニング



写真2 (トレーニングの様子)

腸腰筋、キャットアンドドッグ、体幹の使い方、柔軟性と強靱な体幹、
ジャックナイフストレッチ、肩甲骨を動かす、脊柱の柔軟性、
他ウォーミングアップ方法

- ・ 加速度を上げる
地面を踏みつける、四股を踏む、ラダー
- ・ ATP-PC 系トレーニング
4 人一組で 6 秒～ 8 秒全力で行う Work 1 rest 3

2 午後の部

① 4 スタンス理論の紹介

4 スタンス理論とは、「ヒトの身体の使い方には 4 種類あり、それぞれが自分のタイプに適った身体の使い方を持っている」という理論。この 4 種類のスタンスは、血液型と同じように**先天的**に持つもので、立つ、座る、歩く、つかむといった単純な行為でも、タイプによって身体の形や動かす各部位の順序などが異なる。ちなみにこの 4 タイプに優劣はなく、身体の使い方が違うだけ。

② 実技

- ・ フットワークの足の運びかた
- ・ ダブルスのノック
- ・ レシーブからのクロス前
- ・ 前衛プッシュからの練習
- ・ ハンドルの握り方
- ・ 実業団選手や外国選手のウォーミングアップ方法



写真 3 (練習の様子)

以上