

第2回コーチングセミナー（報告書）

日 時 2019年11月4日（月祝） 9:00～16:15
会 場 新潟市鳥屋野総合体育館
講 師 齋藤 亘 氏
（埼玉県立ふたば未来学園中学校 バドミントン部顧問）
協力選手 関根翔太さん 谷岡大后さん 石岡空来さん 川田百花さん
協力スタッフ 県内小・中学生 42名
参加者 受講申込人数 42名（欠席1名） 実受講者数 41名

報告事項

1 講義 9:00～10:00

「チャンピオンになるコツ」

勝つチームやスポーツで良い成績を収めるには、変わらない普遍のものがある

① 凡事徹底（イエローハット創業者の言葉）

- ・挨拶の徹底
 - ・履物を揃える
 - ・トイレ掃除など
- （行動力、実行力、試合は特別な日ではない）

② 夢や目標を持つ

- ・夢の実現の道筋が見えるかどうかが大重要
- ・バージョンアップ作戦
- ・日本一へのプロセスをふたば未来学園は知っている（夢を宣言する）



写真1 （受講の様子）

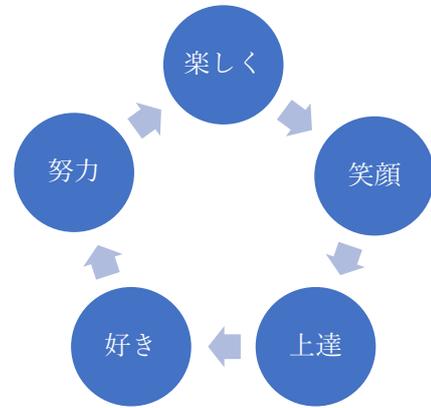
③ やる気を持つ

- ・練習内容は、環境がちがってもほぼ変わらない
- ・What ではなく How
- ・才能+指導者+施設+仲間 × やる気 → 努力の質を上げる

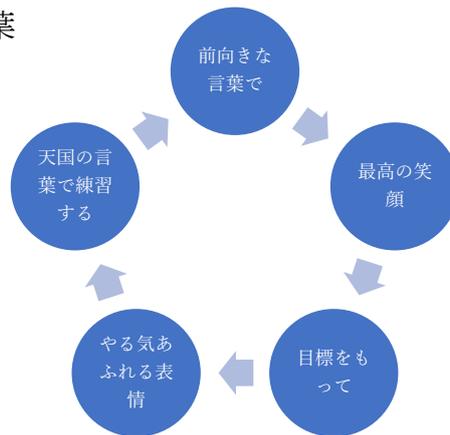
④ 笑顔の力

- ・苦しい時ほど笑顔 笑顔効果で緊張をほぐす
- ・3つの道具

考え方
成功のサイクル



- ・見た目、姿形
外見をしっかりとすれば心も強くなる
世界のトップ選手も良い顔をしている
- ・天国の言葉と地獄の言葉



2 準備体操 10:10~10:40



写真2 (ランニング)

3 ノック 10:50~12:00

① ハンドノック

確実に狙ったところへ入れる
経験を問わず行える
動きのポイントを明確にする

着地（静かに）
↓
動き（強く）
↓
ストローク（静かに）



写真3 (手投げノック)

② ヘアピンの質

自分のポジションの良いところを探す
フライトの軌道に気を付ける → 自分の方に山をつくる



写真4 (ヘアピンの質)

③ シャトルの持ち方

コルクの方を持つ

④ タッピングからのショット

着地→動き→ストローク
を意識する



写真5 (タッピングからのショット)

4 講 義 13:00～13:10

① ジュニアの指導で心がける7つのこと

- (1) 心をベースに指導する
- (2) 難しいことをシンプルに伝える
- (3) わくわくさせる場を設定する
 - ・指導者がそこに導く
- (4) 経験に勝る学習なし
 - ・世界に羽ばたくには世界を知る
- (5) 最高・最強のチャレンジャー
 - ・全力で勝ちも負けも受け入れる
- (6) 時間は大切なモチベーション
 - ・始業時間を守る → 選手
 - ・終了時間を守る → 指導者
- (7) 人間力の向上なくして競技力の向上なし
 - ・バドミントン競技後の人生をどうするか → 人間性を育てる

② ノック練習でこころがけること

- ・実践に近づける
- ・実践よりスピードを少し上げる
- ・目的や狙いを明確にする
- ・ありえないコースショットを打たない
- ・ノックを出す方もミスをしない

5 トレーニング 13:10～14:00

① 縄跳び

具体的な数値目標を持つ

強豪校では必ず行う

90秒で二重とびを何回
飛べるか



写真6 (縄跳び)

② サイドラインタッチ

決められた回数を時間内に



写真7 (サイドラインタッチ)

6 手投げノック 14:00~15:00

① プッシュについて

振れば振るほどシャトルは伸びる

テイクバックが大きいとチャンスは伸びる

鋭く沈むプッシュを打つ

※プッシュはチャンス → 絶対決める

ラケットにあたった瞬間、シャトルに意思が入る

ラケットを上げるというニュアンスよりも、肘を上げる

ワイパープッシュでは、最後に押し込んでいく様に小さく打つ



写真8 (プッシュ1)



写真9 (プッシュ2)

7 手投げノックの向上 15:00~16:00

① プッシュのリターンを打つ → チャンスを作るプッシュも大事

- ・返球を限定する
- ・小さく打ちその後を待つ
- ・実践に近づけるため、指導者の力を借りる
- ・上からノック（バレーボールでは、上からしか出さない）
- ・自分の出したショットで相手のショットが決まる



写真10 (実践に近づける練習)



写真11 (上からノック)

8 閉会式（質疑応答）

① 質疑応答

Q ハイバックの指導時期について、いつごろから行えばよいか

A 技術の低年齢化に伴って、チャレンジしていくことが大事

Q 試合時のアドバイスではどのような話をしますか

A 心の部分を中心になる 気持ちが整えばプレーも整う

Q やる気に対する声かけをどの様に行っているか

A 指導者は「喜怒哀楽」を適切に使用してやる気を引き出す

渡辺勇大選手は、調子が悪い時に自分のできることを集中的に練習していた



写真 12 （閉会式）

※この事業は公益財団法人
新潟県インドアスポーツ振興米山財団の
助成を受けて実施しています

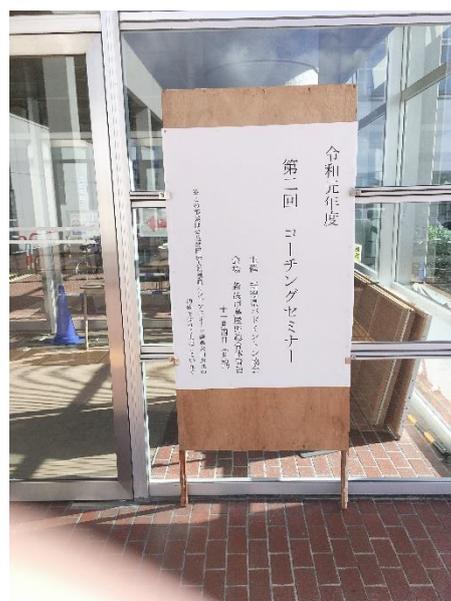


写真 13 （入口看板）

以上