

## 令和5年度 新潟県ジュニア選手強化セミナー（報告書）

【日 時】 2024年2月23日（金祝） 9:00～15:15

【会 場】 新潟市鳥屋野総合体育館

【講 師】 齋藤 亘 氏 （福島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・協力スタッフ・参加者】

- ・スペシャルコーチ : アンタル・クルニア氏
- ・協力選手 : 福島県立ふたば未来学園中学校バドミントン部選手 13名
- ・参加者 : 受講申込人数 指導者29名 選手38名

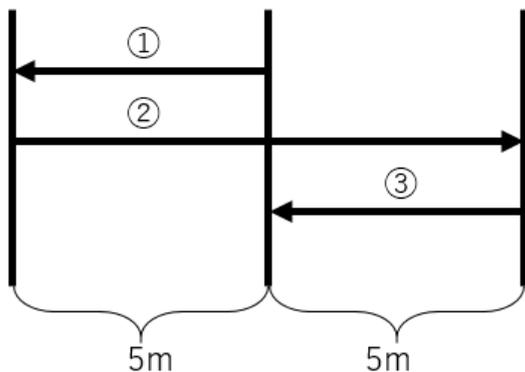
【報告事項】

### 1 指導論講義・実技指導（アリーナ） 9:15～11:00

（1）敏捷性のトレーニング

#### ①プロアジリティの実施

- ・アップに導入する
- ・実施方法（下図）



- 中央ラインから左側の5mラインまでスプリントする。
- 方向転換して右側のラインまで10mスプリントする。
- 再度方向転換して5mスプリントする。

ポイント

- ・スタートは各自のタイミング（ラインを過ぎたら、タイマーを押す）
- ・切り返しのスピードが重要
- ・1歩目が大きくなる、上にはねると遅くなる（フットワークも同様）
- ◎トレーニングをする際には目標を持たせることが重要  
→数値目標が重要

自分がどのくらいのレベルにいるのかを知ることが大事

## ②パワーポジションでのステップワーク

■フットワークはいい動き出しが必要であり、最初の姿勢（重心）が重要

■へその真下5~10cmと真後ろに重心があることを意識してポジションをとると動きやすくなる  
(パワーポジションの確認)



■次のa~eを10秒間動作→5秒休憩を2周

a. パワーポジションを維持しながらステップ

- ・目線の位置は変えない



b. タッピングをしながら手はゆっくり前後に振る

- ・上半身はリラックスしておこなう



c. 両足ジャンプタッピング



d. 片足はその場でタッピング、逆足は左右へ移動してタッピング（左→右）



e. サイドに低くジャンプ



■敏捷性（アジリティ）のトレーニングは何のためにするのか？

- ・様々なショットに対応するため（スタートステップをしっかりとする）

## (2) フットワークの練習

■フットワークは3つの動作が大事



■フットワークは色々できた方がいい（様々ショットに応じて、スタートをきるため）

### 基本

- ・スタートステップは強く短く
- ・ショットを打つ時にはスピードをゼロにして安定させる
- ・ショットの段階ではスピードをゼロにする

### ①フットワークの練習

a. 箱の後ろに立つ



b. 両足でジャンプ



c. 両足で着地



d. ステップをする



e. ヘアピンをする



#### ポイント

- ・指導者はcの段階でシャトルをだす（手投げ）
- ・箱ではなく、シャトルの筒を横にして置くだけでも良い（高さは必要ない）
- ・dのステップは強く短く
- ・c～eを音のイメージにすると「ダダッ」「スッ」「トン」

#### ②シャトルの落下に体を入れる練習

- ・①の練習のa～dまで同じ

e. シャトルをキャッチ



f. シャトルをキャッチ



#### ポイント

- ・いい状態で取れる時はシャトル打つ瞬間はスピードをゼロにするが、いざというときは強めに足をつかないといけないことを確認する
- ・指導者は厳しめの球を投げる

#### ③ステップ練習（足裏の使い方を確認）

- 重心を意識して構えるとかかどが浮く
- いいステップをするときには足裏の前半分に力を乗せる

④2回タッピングしてサイドのフットワーク（10回）

a. タッピング2回



b. サイド



c. タッピング2回

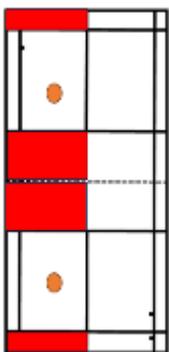


d. サイド



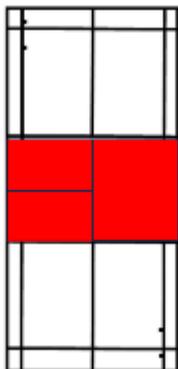
(3) 交流試合

①ハーフコートの子チャリチャリ 5点マッチ（15分間）※ペナルティあり



■赤い箇所がアウト

②前なしフリー（シングルス、ダブルス） 15点マッチ（20分間）



■赤い箇所がアウト

③フリー（シングルス、ダブルス） 15点マッチ（30分間）

2 指導論講義・講義（研修室） 世界基準のバドミントンを目指して 11:10~12:00

(1) 世界で戦うためには、世界を知るところから始まる

■インドネシア人コーチの招聘

○バドミントンを楽しむことを第一に

○バドミントンが好きになれば、もっと頑張る、強くなる→自分から頑張るスタイル

○「明るく楽しく全力で」がチームの合言葉

○明るく楽しく行う方が長続きする

■自校での海外遠征の企画

- 世界で戦う感覚を養う
- 日本人の強みを再認識

(2) 日本のジュニアのレベルは世界トップクラス

■日本のバドミントンは技術先行型

- ラケットワーク、ラリー力は大人のコピーをしているかのよう
- 日本人の長所である手先の器用さを、真似る取り入れる柔軟性がマッチしている
- ゴールデンエイジに適した方法
- ※ただし、勝利先行型になりがちである。
- 指導者教えすぎてしまう
- 「勝つための最短距離」に飛びついてしまう
  - 反復練習→完成型で技術を習得する（試行錯誤をしない）
  - 完成型が不安定になり、高い技術はあるが強さがないものになる
  - 海外のコーチ「日本の選手は同じプレーをする、きれいだけど強さがない」

一つの技術を完成させるための流れ（下図）



- 反復練習をする
- 自分がどういった場面で使うのかを自分の特性に応じて試行錯誤する（一番重要）  
 ※自分で試行錯誤して、自分で作り上げたものは簡単に失わない
- 完成形ができる

**トップ選手のやっていることがすべてではない**

(3) 守破離

■ジュニアの指導にあたって、守破離が大事

千利休の言葉

「守り尽くして破るとも 離るととても本を忘るな」

守→教えを徹底的に身につける。

破→自分を知り分析し、改善やオリジナリティを加える。

離→全く新たな技術を開発できる。

■桃田選手からの学び「型をしっかりと覚えた後に「型破り」になる」

○人一倍「型」を大切にしている選手

- ・コントロール練習（ヘアピン→スマッシュ）を繰り返し行う。
- ・10本×4セット全部ラインの内側20cm以内。

■ポイント

○コースを狙うのではなく型をつくる

- ・「1」、「2」の「3」で打つ！！（型）。
- ・「3」で型が決まらなかったら、内側に入れる。
- ・型をつくることで狙わなくても自然とそのコースに打てるようになる。



○80%の力で打つ!!（柔らかさやキレ味につながる）

- ・20%はゆとりや変化のため。前で良いポイントでとるための余力を残す。

○桃田選手はプレーも練習もシンプルを極めている

○桃田選手は「ムダ」と「ロス」と「スキ」がない

**SIMPLEの極み 反復練習の積み重ねが芸術的なプレーを生む**



**型を覚えた後に型破りになる**

(4) スイートエリア

■スイートエリア、スイートスポットである（守）

- 最もシャトルが飛ぶ
- 安定したフライトになる

■端に当てる（破）

- 飛ばないときもある
- 安定しないときもある

■ヘアピンではスピンをかけやすくなる

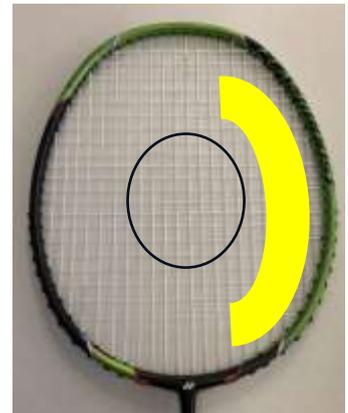
■速いショットがきたときに、端に当ててすべらせると球が沈む

■スマッシュを打つときに端にあてると沈む

■クロスヘアピンは先端で打つときれる

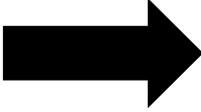
※ジュニアの時には「守」をしっかりやるのが大事

「守」やっていく中で、端に当てることのメリットに気づければいい



## (5) グリップ

### ■グリップワーク（守）※海外で重要視されている

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>・初期指導が大事</li><li>・中学生を教える経験から最も治りにくい癖</li><li>・いろんなバリエーション</li></ul> |  | <ul style="list-style-type: none"><li>・基本のグリップのマスター</li><li>・1つしかできない×</li><li>・スマッシュグリップだけの選手×</li></ul> |
|--|---|---|
- ・シンガポールにはジュニア用のグリップ矯正用具がある
    - 人差し指と親指がしっかりとくっつけるように矯正する
  - ・日本にもゴルフグリップの練習器があり、バドミントンのグリップを覚えられる



シンガポールの  
グリップ矯正用具



ゴルフグリップ練習器

### ■グリップワーク（破）

- いろんなバリエーション
- バックハンドを握りかえない

## (6) バドミントンをビジネスに

### ■日本はボランティアで指導している人が多い

### ■インドネシア

- 一番最初に習う指導者が最も重要（トップのプレイヤーが教える）
  - ※給料も一番いい（世界基準）

### ■選手が戻ってくる場所が欲しい

- 実業団後、バドミントンで社会に貢献やバドミントンで生活できるようにしてほしい
  - 指導者として戻ってくる場所を作してほしい
  - 中学校のクラブチーム化で取り組んでほしい

### ■S/J リーグを全県に広げる

### ■バスケ、サッカーに続け

(7) ジュニア指導は「広く浅く」

■ジュニア期に必要なこと

- フットワーク、ラケットワーク、グリップ、スイング、ラリー
- パワー、スピード、持久力、敏捷性、瞬発力
- 社会性、学習、遊び、他のスポーツ、食事睡眠
- ※多くの経験をさせる

■小学生のうちはどこん羽を打って「あて感」を磨く※福岡県岡崎ジュニア 池田コーチの指導

- 特別なことは教えない
- 半面シングルスが一番いい



■ふたば未来学園中学校での広く浅くの実践例

- 日替わりウォーミングアップ、日替わりトレーニング  
→色々な経験させる、飽きさせない、色々な体力要素・技術を学ばせたい  
本番前のアップを自分で適したものができるようになる
- 日替わりコーチ  
→多く事を子どもたちが吸収できるようにする

(8) 良い選手ほど自然体

■踵があがるということは

- 足裏の前方に過重
- 母指球を中心に重力を支える
- ふくらはぎの筋力が必要
- ※ただし、下半身にかかる負担が大きい、筋力の弱いジュニアには負荷が多い  
→いつもできないが、必要
- 次のことを意識して指導



(9) スーパープレーが生まれる理由

■世界舞台に立ち最初にしたことはラリーすること

○渡辺勇大選手は高校卒業して、世界の舞台の立った時にラリーができなかった

○2年間我慢してラリーをし続けた。勝つこともあまりできなかった

○しかし渡辺選手は「最初から目標は世界一になることだったから苦しくなかった。」とのこと

○勝利優先型にはなることはなく、ラリーすることで着実に力をつけた

■渡辺選手のドロップはどうやって打っているのか？

○いつでもスマッシュポジションで入る

○そのために誰よりも早く打点に入る

○スピードだけではなく、読みや判断力も大事

○ミスリスクを負いながら打つものではない

○あのドロップも打てるから打っているだけ

※しっかり体を入れて打つこと（守）

→しっかり体を入れて打つからいいショットが打てる（破）

(10) やる気がない生徒を育てる

■生徒の心に火をつけることが大事

・いきなり変わるものではない。

・ほんの種火でもいい。その変化を見逃さず、大火にする。

■すべては心から始まる

まとめ

■広く浅くいろんな経験をして

■夢とやる気を持ち

■自然体で

■たくさん羽を打ち

■ラケットの真ん中に当てて

■体をしっかり入れる



○…ダブルスのサーブラインを越している場合（低くても、相手の入りを遅らせていればOK）

△…ダブルスのサーブラインを超えない場合（サーブラインより前で取られるとき）

×…アウトの場合

・○の割合を算出する

※全中の決勝戦 30～40%、高校生のトップは 40～50%

→30～40%の割合を目指すことが大事

○	△	×
正	正	正
正	正	正
正	正	正
16	14	5
		19
8	16	0
		16

(実際に測定した記録)

■スマッシュ練習（ラウンド） 10球

○1、2、3でストレートスマッシュを打つ

○スタートステップを必ずすること

○手投げのコントロールが大事



①指導者が手投げで投げる

②aは1、2、3でストレートにスマッシュ打つ



1



2



3

※3の時にいいポジション、いい打点になればいいスマッシュ  
ならない場合はハーフスマッシュ、内側にいれる

■スマッシュ練習（フォア） 10球

○半身、足の入れ替えどちらでもよい

○スタートステップを必ずすること

→その場合、1、2、3のリズムが変わるがそれでいい。ただし、3でしっかりといいポジションで入れているかで判断する

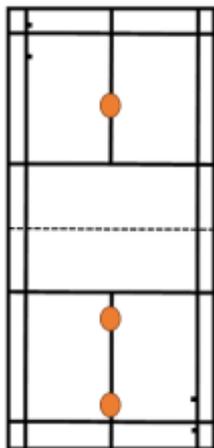


①指導者が手投げで投げる

②aは1、2、3でストレートにスマッシュ打つ

※3の時にいいポジション、いい打点になればいいスマッシュ  
ならない場合はハーフスマッシュ、内側にいれる

■2対1のディフェンス練習（5分）



○1がレシーブ（ヘアピン、ロブ、クリア）

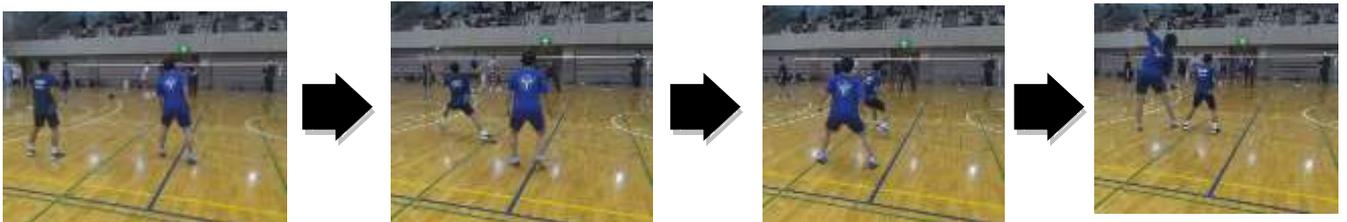
○2はトップアンドバックでフリー

B. ダブルスの練習（アンタル・クルニア氏）

■ダブルスノック※ノックを受ける側はサイドバイサイドから始める

○ドライブからの攻め

○レシーブからの攻め



■ 2対1 or 2対2 25本ラリー

○ 2対1の場合 2がアタック、1がレシーブ



(2対1)



(2対2)

■ プッシュレシーブ ノック

○ センター

○ 右半分

○ 左半分



(左半分のプッシュレシーブ)

■ 2対1

○ 1がプッシュ、2がサイドバイサイドでレシーブ



■ 3本ドライブ→スマッシュ (1人に対するのノック)



3本ドライブ (ランダム)



スマッシュ

■ 4対2

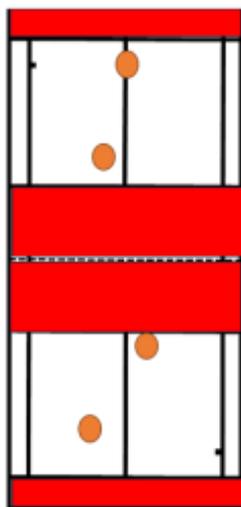
○4がアタック

○2がレシーブ



■ダブルスゲーム（チャリチャリ） ペナルティあり

○下図の赤い部分がアウト



■ダブルスゲーム 5点マッチ

4 閉講式 15:15～

質疑応答

※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。

以上