

第3回コーチングセミナー（報告書）

日 時 : 2021年2月23日（火祝） 9:00～15:00
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）
アンタル クルニア 氏 （同校 バドミントン部コーチ）
協力選手： 関根 翔太さん 石岡 空来さん 山城 拓也さん
協力スタッフ： 県内中学生 12名
参加者 : 受講申込人数 16名 （欠席0名）
報告事項：

1 講義 9:00～10:00

選手として「コロナに負けない」

①スポーツは、健康・経済・社会・平和といった当たり前(土台)の充実があって初めて成り立つもの。2020年度はオリンピックの延期や全中が中止となるなど非常に苦しい1年だった。

②スポーツ選手としてコロナに負けるとは！？

- ・大会がなくなりモチベーションが下がる。
- ・練習やトレーニングのやる気を失う。
- ・スポーツを諦めてしまう。
- ・何かに責任を求めてしまう。
- ・試合をするのが怖くなる。

「変化に負けない努力をどのようにするか」を指導者は考えなければならない。



写真1 （受講の様子）

③世界のトップ・日本のトップはどんな練習をしているのだろう？

世界のトップ(桃田選手)と日本リーガーの選手では同じハンドノック練習をしていますが、取り組み方や動きにちょっとした違いがある。その取り組み方やちょっとした違いが試合で大きな差となって現れる。

④「指導者として大切にしたいこと」

- ・「難しいこと」を選手に「簡単に伝える」こと。
そのために大切なこと＝選手の実態に合わせる。
シンプルに伝える。
段階を見通せる。

「桃田賢斗からの学び」～間近に見たからこそ感じたこと～

・リスク回避の意識が高い

→ケガのため、体が思うように動けず負けた経験から、毎日必ず練習前に入念にゴルフボールで足裏をほぐすなどケガを予防する取り組みを行っている。

・型破りな選手

→夢は億万長者になること。その夢を実現させようとしている。

・型をしっかりと覚えたあとに「型破り」になる

→桃田選手は人一番「型」を大切にしている選手。

→プレーも練習もシンプルを極めている。

→「ムダ」と「ロス」と「スキ」がない。

練習を例に

「ヘアピンからスマッシュを打つ単純なノック練習」において

10本×4セット 全部ラインの内側20cm以内に打つ

ポイント

「コースを狙うのではなく型を作ること」

1、2の3で打つ！！「3」で型が決まらなければ内側並列気のチャンスを待つ。

「80%の力で打つ！！」

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。

「SIMPLEの極み」反復練習の積み重ねが芸術的なプレーを生む。

＝型を覚えたあとに型破りになる。

桃田選手からふたば未来学園の後輩たちに伝えられた言葉

「毎日の積み重ねが一瞬の奇跡を呼ぶ」

2 準備体操 10:00～10:15

ランニング・ダイナミックストレッチ・アジリティトレーニング

3 ノック 10:15～12:00

13:00～15:00

2班に分けて午前午後で入れ替えてノック講習。

～1班～

ハンドノック中心

①シャトル投げ

(ネット前からアンダーハンドで)

②ロビング

(ネット前から

バックバウンダリーラインへ)

ポイント

ラケットをコンパクトスイング

安定する位置を見つける

③ロビングⅡ

(サイドレシーブからネット前でロビング) 写真2 (手投げノック)

ポイント

試合をイメージして作り上げていく

体力作りにしない

④ロビングⅢ

(スピネットをバックバウンダリーラインへロビング)

ポイント

-spinが収まったところでロビングをする。

spinがかっていても高い位置でロビングをする。

のどちらかをイメージして行う。

フライトの軌道に気を付ける → 自分の方に山をつくる



～2班～

ラケットノック中心

①スマッシュ&ドライブ (全面)

・バック奥からスマッシュ⇒直進してドライブ⇒フォア奥からスマッシュ
⇒直進してドライブ

・バック奥からスマッシュ⇒斜め前に行きドライブ⇒フォア奥からスマッシュ
⇒斜め前に行きドライブ

- ②スマッシュ・レシーブ(半面)
フォア側・バック側ともに行う。
- ③プッシュ&スマッシュ(半面)
プッシュを打った後に早く下がる意識を持たせる。
- ④ドライブ&スマッシュ(全面)
ドライブを2～3本打った後スマッシュ
- ⑤全面プッシュ

4 講 義 13:00～13:15

① 「型を作る」

- (1) 目標の舞台で戦える体力の型を作る
 - ・数字は嘘をつかない。
 - ・二重跳び500回の記録に挑戦

(2) 型を作るノック

(美しいフォームを作る)

ノックの意図	①基本の型を作り上げる	確実性アップ
	②実戦により近づける	イメージアップ
	③実戦より負荷を強くする	体力アップ

写真3 (ラケットノック)

「肘をあげる」という事を意識してラケット操作をするとショットの質も変わる。

(3) 型を作るノック

(美しいフォームを作る)

ノックの意図	①基本の型を作り上げる	確実性アップ
	②実戦により近づける	イメージアップ
	③実戦より負荷を強くする	体力アップ

バドミントンは対人競技、自分がこういうプレーをしたいと思っても相手のプレーやショットがあって初めて成り立つもの。実戦をイメージしたノックを行うことでより実戦に近づくことが出来る。



5 閉会式 (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

