

## 平成 30 年度 神奈川県バドミントン協会 レディース育成練習会 報告書

平成 30 年 6 月 29 日

神奈川県協会 指導委員会 荒武 淳

1. 主催：神奈川県バドミントン協会
2. 主管：神奈川県レディースバドミントン連盟、寒川町バドミントン協会
3. 日時：平成 30 年（2018 年）6 月 23 日（土） 9:20~16:30
4. 会場：寒川総合体育館 メインアリーナ（10 面）
5. 参加者：58 名
6. 講師
  - ・ 審判：市川澄江
  - ・ 技術：中山朋子、甲谷光、吉川正之慎、西村有貴、藤元陽介
7. 運営
  - ・ レ連盟：会長・石川和子、理事長・山口美法、副理事長・渋谷月江、佐藤靖子
  - ・ 協会：会長・羽隅弘治、委員長・中山廣明、松尾豊、津田純子、野村和代、荒武淳
8. 報告

本練習会は、レディース会員への指導員資格・審判員資格の理解を深めるとともに、資格を持たない者に資格取得の興味を促すこと、指導技術・審判講習・交流試合を通してバドミントン技術の向上を図ることを目的として今年度から開催している。初めての試み、かつ全日本シニア予選との日程重複があったものの、58 名の参加者を得て開催することができた。午前中に審判・技術の講習、午後は午前の講習を受けてのゲーム形式による実践練習を行い、指導者目線の内容でありながら、プレイヤーとしての参加者のニーズにも応えるプログラムであった。

### 【午前】開会式、審判講習、技術講習

開会式では、石川レディース連盟会長の挨拶に始まり、講師の紹介・挨拶、運営スタッフ自己紹介の後、本日のスケジュールについて中山指導委員長から説明を行った。講習により多く時間を充てるため、9 時半の予定開始時間を前倒しし、早々に審判講習を開始した。

審判講習の冒頭で、市川講師から 5/19 BWF 総会で可決されたサービスルール改正についての説明がなされた。115 cm という高さをご自身の体の部位を使って具体的に提示することで、従来よりも実質的にかなり高い位置からサービスが可能となる変更であることを参加者全員が認識できた。合わせて、11 点 5 ゲーム制は否決されたことにも触れていた。



講習の内容は、主にサービスにおける注意点であった。また、正しい用語の使用（セット⇒ゲーム、ポール⇒ポスト、セティング・ファーストサーバー等過去の用語を使わない）についても言及していた。

審判講習後、中山委員長から本講習の位置づけと来年度以降に始まる指導員・コーチ資格のカテゴリー・資格取得プログラムの変更について説明し、日本における指導者育成体制の動向とともに指導員育成の意義について参加者にインプットを行った。

休憩後、中山講師を中心に技術指導を行った。まずは準備運動において、体の上下 2 つの重心を意識して手足を動かすこと、2 つの重心のバランスを崩さない動きをすることについて解説し、その後参加者による実践練習を行った。

午前のプログラムは①サービスから 4 球目まで、②技術を習得するノック、の 2 つである。①では、講師 4 人がコートに入り、実際に 4 球目までのラリーを数回やった後、1) サーバー、2) レシーバー、3) サーバーのパートナー、4) レシーバーのパートナーがそれぞれの立場でどのようなことを意識しているか、インタビュー形式で説明していた。上級男子プレイヤーからのコメントに対し、中山講師はレディースの立場に翻訳して伝えており、特に「相手の返球を予想する」話では、コルクがラケットに当たってどちらにシャトルが飛ぶかを見て反応する点を丁寧に説明していた。また、今空いているスペース、今後空くであろうスペースをどうカバーするかといった抽象的な話を、コート内での具体的な例をいくつか紹介する形で伝えていた。その後、各コートに 6 人ずつ入り 4 球目までの実践練習を参加者同士で行い、講師はコートを回って個々へのアドバイスをを行った。



休憩後②に移り、冒頭でノックの種類と今回行う技術ノックの説明を、続いて手投げノックによるネットとロブの実践を行った。手投げによるノックでは、フィーダーは「シャトルを回転させないようにコルクをもって投げ、シャトルの軌道を安定させる」よう注意があった。続いて、動いて打つノックに移り、利き手の逆足の位置を意識し一番打ちやすい位置を探索する指示がなされた。動きはネット前およびサイドの 4 点手投げノック、後方 2 点からのスマッシュ（ラケットを使ってフィード）であり、中山講師は「技術ノックではフィーダーは早いペースで球出しするのではなく、十分時間をとっていろいろな球を出す」ことの重要性を説いていた。

## 【午後】技術講習、エキシビション、閉会式

ゲーム形式の講習の前に、アップについてのレクチャーがあった。講師4人により、試合の日のアップを想定したコート内でのアップを2分間行い、その後インタビュー形式でアップ時に意識していることを紹介してもらった。体温を上げること、既に午前動いているため調整的要素が強いこと、シャトルを打つアップでは途中でエンドを変えること、体だけではなく心のアップ（心の準備）

も必要なことなどのコメントを受け、参加者はコート外でのアップを5分間・シャトルを使ってのアップを5分間行ってゲーム形式の練習に備えた。

ゲーム練習は三部構成で実施した。第一部は参加者同士で21点1ゲーム延長なしのゲーム。事前申告によるレベル分けしたコートで行い、午前に学んだサービス回りを意識した上でのゲームを行った。第二部では、4つのコート毎に講師が1人ずつ入り、参加者は少なくとも1度講師とペアを組んでゲームをする形式。残りの6つのコートは参加者同士でゲームを行うがクリアが禁止という制限のついた練習である。いずれのコートも15オールから開始し、ゲームの終盤でどのように点を取って行くかという視点で行われた。第三部では、2つのコートに入った講師ペアと対戦する形式。残りの8つのコートでは、参加者同士でロングサーブのみクリアなしゲームを行った。こちらは上級者との対戦を想定した練習であり、つなぎ・ミス待ちではなく、如何に攻撃的にゲームを進めるかという課題への挑戦であった。講師の入ったゲームでは、その時・その場でアドバイスがもらえる点が大変有意義であった。

ゲーム形式の講習後、講師4人による21点1ゲームのエキシビションマッチを行った。男子ダブルス特有の浮かせないドライブを主体とした迫力あるラリーを披露する中、主審・線審をつけた審判講習内容の復習、サービスから4球目までの意識、攻撃をさせないショット、相手の返球を予想する・相手のショットを限定させる構えなど技術講習内容を総括する時間にもなっていた。

ゲーム形式の講習後、講師4人による21点1ゲームのエキシビションマッチを行った。男子ダブルス特有の浮かせないドライブを主体とした迫力あるラリーを披露する中、主審・線審をつけた審判講習内容の復習、サービスから4球目までの意識、攻撃をさせないショット、相手の返球を予想する・相手のショットを限定させる構えなど技術講習内容を総括する時間にもなっていた。

初の試みであったレディース育成練習会は、講師陣の高いスキルと工夫されたプログラムにより、指導委員会としての指導員資格・審判員資格への啓発活動以上の講習となった。エキシビションの興奮冷めやらぬ中行なわれた閉会式では、講師陣から一言ずつコメントを頂き、次年度の本講習の継続を宣言して閉会となった。

