

## 平成25年度 第6回 岐阜県レディースバドミントン連盟練習会報告書

日 時 平成26年3月5日(水) 10時～13時  
場 所 山県市総合体育館  
講 師 ヨネックス 梅野尾昌志  
指 導 部 平田、日比、高橋(よ)、北村、藤原  
参加人数 36名

### 《練習メニュー》

#### 1. ストレッチ・ランニング

#### 2. フットワーク

(指示した方向へ動く)

前後20秒 → 休憩 → 前後20秒 → 休憩 → 前後20秒

左右20秒 → 休憩 → 左右20秒 → 休憩 → 左右20秒

(指示と逆の方向へ動く)

左右20秒 → 休憩 → 左右20秒 → 休憩 → 左右20秒

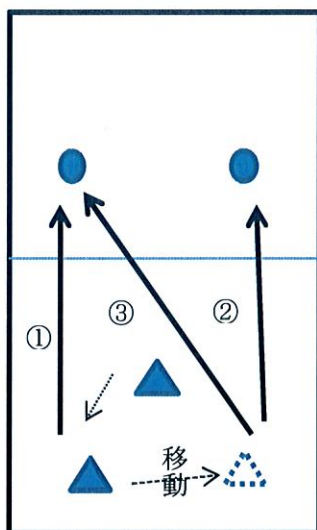
#### 3. 基礎打ち

#### 4. ゼロポジションについての説明

- ・両手を上に伸ばし、「ふっと」力を抜くその手の位置が 『ゼロポジション』
- ・壁に向かって利き手を上げ壁を押す、力の一番入る所が 『ゼロポジション』
- ・1対1でゼロポジションを意識して、カット、スマッシュ、クリアーを打つ。

#### 5. フォアサイドからのストレート&クロスカットの練習

(1コート4人) 3分×2セット 右左両サイド



#### ● レシービングサイド

- ・ストレートに上げる時は高くロビング
- ・クロスへ振る時は少し短めにロブ

#### ▲ アタッキングサイド 2人でローテーション

##### ① ストレートカット

##### ② 横に振られた時に返球するストレートカット

##### ③ 横に振られた時に返球するクロスカット

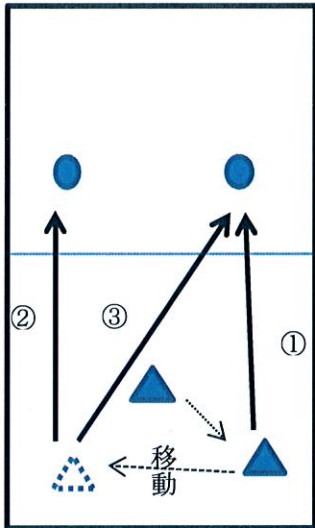
- ・ネット際へローテーションを意識しながら打つ

**ポイント!**

クロスカットの場合手首を立て打つ方向へ面を向ける。  
ネット際に少し速めに返す。

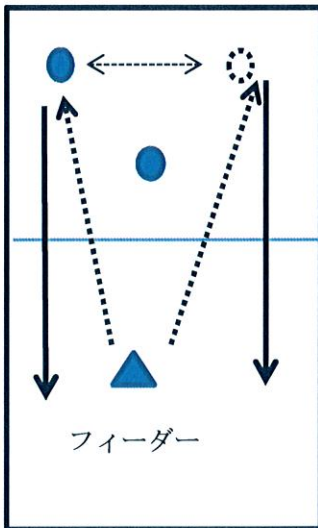
6. バックサイドからのストレート&クロスカットの練習

(1コート4人) 3分×2セット 右左両サイド



- レシービングサイド  
ストレートに上げる時は高くロビング  
クロスへ振る時は少し短めにロブ
  - ▲ アタッキングサイド 2人でローテーション
- ①ストレートカット
  - ②横に振られた時に返球するストレートカット
  - ③横に振られた時に返球するクロスカット

7. トップ&バックでの後衛の左右の動きの練習



〈フォア側からの場合〉

①フォア側からストレートスマッシュ



バック側へ素早く動きバックドライブ  
7セット2回

②バック側からストレートスマッシュ



フォア側からストレートドライブ  
7セット2回

8. ゲーム

上級・中級に分かれて

梅野尾講師より 『ゼロポジション』の説明を受けている様子  
両腕上げて 各自自分のゼロポジション探し 見つかったかな～



パターン練習の説明を受けている様子  
梅野尾講師がコートに入るとコートが不思議と小さく見えます



レディース連盟指導部が各コートを回りノックの様子



選手に合わせてノックの球出しを考える指導部

「苦しい練習なのに頑張ればちやう気持ちにさせてくれる楽しいノックでした」

参加者より

