

# 【強化練習会 報告書】

開催日 令和4年 10月 2日(日) 9:00~16:30  
会場 宇部市西部体育館  
参加数 選手26名 講師2名 補助1名 合計29名



《開会式の様子》



## 9:00~ 受付・会場準備

9:25~ 開会式 林裕子会長あいさつ  
講師紹介・スケジュールの説明  
はじめに林会長より激励の言葉をいただきました。  
久次副理事長の講師紹介に続いて講師にバトンタッチ。  
練習会開始となりました。

## 9:40~ 各自ウォーミングアップ

9:50~ 練習開始 《中間で水分補給と休憩を含む》  
中村先生よりコート別(全4コート/ノック練習4種類)の練習内容について説明。  
その後選手は全4コートのメニューを2巡するように分散して練習開始。  
各コート目印に筒を置くのでそれを目標に意識しながら練習する。

### 《ノック練習コート①②③④》

- ①コート: 半面: 手投げ⇒ストレートヘアピン  
手投げ⇒ストレート羽根上げ  
(順に繰り返し10球ずつ)  
半面: 手投げ⇒ストレートヘアピン  
手投げ⇒クロス羽根上げ  
(順に繰り返し10球ずつ)



### ②コート: (ネット前)プッシュ練習



- ※ ラケットの持ち方に注意する
- ※ ネット前に高めに上がった球は打ち込んで決める
- ※ 低めの球は奥に押し込むように打ち払うようにする
- ※ 高い打点でとらえ、返球コースに正確にプッシュする

- ③コート: バックハンド練習(ハイバックを使う)  
ハイバックを使って、ネット前へストレートへ落とす。  
もしくはセンターに落とす。  
時々はストレート奥へ大きく返球する。  
※ 打点と肘の使い方に注意する。



### ④コート: 早いレシーブ対応の練習



- 上から早いスピードでシャトルを鋭角に投げたり  
ゆるいスピードで投げてもらい、レシーブ練習をする  
※ シャトルをとらえる位置に注意する。  
※ 振りをスムーズにする。

## 11:50~ ラケットの握り方について

コート別練習の様子から、ラケットの握り方とバックハンドの握り方について講話。  
⇒ ノッカーが左右に手投げしてラケットの握りと振り出し方を意識したレシーブ練習

## 12:00~ 午前中のコート別ノック練習の復習を兼ねての練習

各コート3名ずつはいり、Aはコート外よりシャトルを渡す。  
受け取ったレシーバーBはアタッカーCへシャトルを上げてバック側へスマッシュを打ってもらう。  
Bはスマッシュを( $\alpha$ /ストレート前  $\beta$ /クロス前  $\gamma$ /クロス奥)のいずれかへ返球する。

12:15～ 昼食・昼休憩

13:10～ 練習開始

《パターン練習 全コート》 ダブルスの守備・攻撃を軸としたパターン練習

- ① 2×3練習 (2が守備側 × 3が攻撃側)  
コートに2人・3人と分かれて入り、  
2人が守備側、3人が攻撃側で自由に打ち合う。  
時間ごとにメンバーを循環して同じ練習を繰り返す。  
※ 攻撃のコースにどうしても意識が強くなり、  
守備が受け身のように攻撃側が目立ったので、  
もっと守備側が攻撃側を追い込むような攻撃的  
レシーブ意識を持ってもらいたい。



(13:30～15:00 3級審判検定会・実技講習のため 試合練習メンバーと分割して並行練習)

13:30～

- ② 2×2練習 (2が守備側 × 2が攻撃側)  
コートに2人ずつペアになって入り、まず一方の  
2人が守備側、対する2人が攻撃側で1分間  
自由に打ち合う。その後同じペアで攻守交替。  
これを1セットとして終了後、隣のコートとペアを  
循環して同じセットを練習し、8ペアの循環で  
7セットを練習する。  
※ 守備側はコースを変えながら返球し、  
攻撃側はローテをしながら攻撃を維持する。



《試合練習組、パターン練習組、それぞれ終了順に水分補給と休憩》

15:00～ ゲーム練習

希望の対戦相手や、自由にペアを組んで1ゲーム単位でゲーム練習



15:50～ 閉会式 講師総評・他

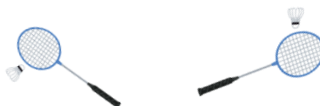


中村先生: 2×2の練習は絶対役に立つと思うので、ぜひこれからも  
続けて練習してほしい。

長廣先生: レシーブは上げるという意識を変えて工夫してほしい。  
ネット前に落としたり、上からかぶせて打ち返してもよい。  
攻撃的な返球をする意識が大切だと思う。

総評をいただいた後、山口県レディース連盟より、  
ささやかな御礼を中村先生、長廣先生にお渡しいたしました。

《16:00～閉会式終了後・片付け・解散》



10月に入ったとは思えないほど蒸し暑い日中の練習会でしたが、感染対策・熱中症対策もしつつ、  
無事に強化練習会を終えることができました。今後のバドミントンにお役に立てれば幸せです。  
お忙しい中お集りいただいた選手の皆様、講師のお二方、役員の皆様、ありがとうございました。

《競技部 杉原》