

令和4年度 学校体育担当教員実技指導者研修会報告書

1 期 日 令和4年11月8日(火)

2 会 場 つくば国際大学 第1キャンパス
茨城県土浦市真鍋6-20-1 / TEL029-826-6000

3 日 程

受 付	9:00	～	9:30
開 講 式	9:30	～	9:45
実技指導①	9:55	～	10:45
実技指導②	11:00	～	12:00
昼 食	12:00	～	13:00
講 義	13:00	～	14:30
研究協議	14:40	～	15:30
閉 講 式	15:30	～	16:00

4 講 師

青山真 (あおやま まこと)
1984年4月11日生まれ

茨城県立藤代高等学校

青山学院大学

NTTグループ東北
(現東北マックス)

【指導歴】

2013年 常総学院高等学校男子バドミントン部 外部指導者

2014年～2020年 つくば国際大学高等学校バドミントン部 顧問

2021年 つくば国際大学高等学校バドミントン部 外部指導者

【戦績】

2002年 全国高等学校総合体育大会 シングルス第5位

2010年～2012年 東北総合選手権大会 3連覇

2018年 全日本教職員大会30代シングルス 優勝

プロフィール

鈴木 康文

出身：福島県会津若松市

所属：つくば国際大学医療保健学部理学療法学科・教授

福島県会津高等学校 卒業

順天堂大学体育学部体育学科 卒業

国際医療福祉大学保健医療学部理学療法学科 卒業

筑波大学大学院修士課程体育研究科スポーツ科学専攻 修了

国際医療福祉大学大学院医療福祉学研究科博士課程 修了

職歴・社会活動

銚田市の介護老人保健施設勤務

日立製作所野球部トレーナー(嘱託)

デュー・ベースボール・アカデミー(嘱託)

東京パラリンピック競技会場(陸上競技)の選手用医療サービス

競技歴

第69回-71回箱根駅伝出場



主な資格と学位

理学療法士、認定理学療法士(スポーツ理学療法)

博士(保健医療学)

中学校教諭一種免許状、高等学校教諭一種免許状(保健体育) ※更新講習未受講

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー

5 参加者 県南地区高等学校体育担当教員 23名

▼ 実技指導の様子（10：00～12：00）

開講式①



会場校校長挨拶



シャトル投げ①



シャトル投げ②



シャトル投げ③



シャトル投げ④



・シャトル投げ① ② ③ (アイスブレイク)

バドミントン初心者向けに、最初にシャトルを投げる動作を実施した。腕の外旋運動を正確にできることを目的としている。投げる動作を身に付けることで、ラケットを正確に振ることができる練習方法である。また、写真②、③では、上下に籠を設置し、4～5 m離れてシャトルを投げ、籠の中にシャトルを入れる練習を行った。投げる力の強弱や、どこでリリースすれば籠に入るかを考えさせることで、コントロールの重要性を身につくことができる。

ターゲットを狙ったサーブの練習①



ターゲットを狙ったサーブの練習②



サーブ・クリアの練習③



サーブ・クリアの練習④



・ターゲットを狙ったサーブ・クリアの練習

最初の実技練習で行った腕の振りを意識し、コートの特角線にターゲットを設置し、そのターゲットに向かって正確にサーブショットを打つ練習を行った。どこの打点でスイングすれば目標物に近づけるかを考えさせる。そのことを理解させたうえで、写真③、④では、シャトルの筒を立てて、対面からシャトルを上げてもらい、スイングして筒に当てる練習を行った。

ショット①



ショット②



フットワーク①



フットワーク②



ドライブ

・特にダブルスの時に相手に上から打たせないようにネットと平行に返球するショット（低空戦）

プッシュ

・ネット前に甘く上がってきた球に対して上から打ち下ろすショット

ドロップ

・相手をネット前に引き出すショット、サービスラインより前に落とすと有効打になる

クリア

・相手を後ろに下げるショット、これを打つことによってネット前が空くので次の球でより相手を動かすことができる

スマッシュ

・攻撃的なショット、相手のレシーブ体勢を崩してチャンスを作る

初速493キロ（ギネス記録）

ペアピン

・ネット前の短いショット、ネットを越えて浮かさないようにコントロールをして相手に上げさせる球を打たせてスマッシュなどの攻撃的な球に繋げる

フットワーク

- ・ ネット前（ドロップやヘアピンの返球の時に使うステップ）
（右利きの場合）右足を一步出して左足をクロスさせてさらに右足を前に出す
- ・ サイド（スマッシュレシーブの返球の時に使うステップ）
右方向に動きたい時は左足で蹴って右足を出す
左方向に動きたい時は右足で蹴って、その足をクロスさせる
- ・ バック
後ろにツーステップ（平行移動）をして、打つ時に体を回転させる

ダブルス練習①



ダブルス練習②



ダブルス練習③



実技指導終了



基礎練習の後、実践練習としてダブルスのゲームを行った。