

令和5年度 学校体育担当教員実技指導者研修会  
高等学校教育研究会保健体育部会地区別研修会【中央地区】  
報告書

1. 期 日 令和5年11月20日(月)
2. 会 場 常磐大学 見和キャンパス 体育館
3. 種 目 バドミントン
4. 日 程
- |         |       |   |       |
|---------|-------|---|-------|
| 受 付     | 9:00  | ～ | 9:30  |
| 開 講 式   | 9:30  | ～ | 9:45  |
| 実技指導①   | 10:00 | ～ | 12:00 |
| 昼 食     | 12:00 | ～ | 13:00 |
| 実技指導②   | 13:00 | ～ | 14:00 |
| 研 究 協 議 | 14:15 | ～ | 15:00 |
| 閉 講 式   | 15:00 | ～ | 15:15 |
5. 講 師 青山 真(あおやま まこと)先生  
つくば国際大学高等学校 教諭  
つくば国際大学高等学校 バドミントン部 顧問
6. 参 加 者
- |        |     |
|--------|-----|
| 高等学校教員 | 25名 |
| 中学校教員  | 1名  |
| 中学校教員  | 1名  |

計 27名(他 本校教員5名)

## 7. 実技内容

### 《実技指導》

#### ○シャトル・筒を使ったキャッチボール

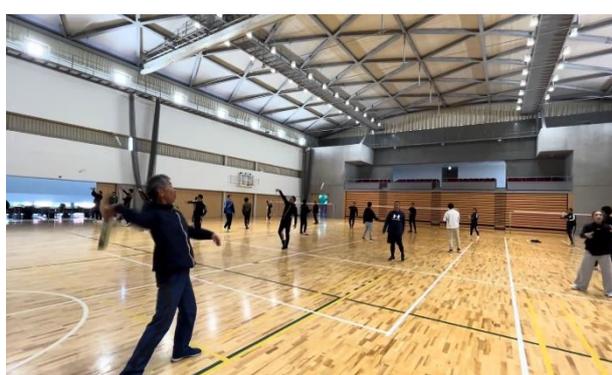
##### 1. シャトル投げ（上投げ・下投げ）

ラケットを使わずに、シャトルを投げる動作を確認した。シャトルに慣れること、腕の外旋運動の確認を目的としている。投げる動作を正しく身に付けることで、ラケットを正確に振ることができる。



##### 2. 筒投げ

シャトルの筒を使って、シャトルがまっすぐに飛ぶ感覚を身に付ける練習方法である。肩、肘、手首の順番でスイングをし、筒の縦回転を意識することで、シャトルをまっすぐに飛ばすことができる。



### 3. シャトル入れ

玉入れの感覚で籠を的にして、4～5m離れたところからシャトルを投げ、籠の中にシャトルを入れる練習を行った。力の強弱や、どのように投げれば籠に入るかを考えさせることで、籠から自分が投げる位置の空間を察知する能力や、コントロールの重要性を知ることができる。



#### ○フットワーク

1. サイド：(右利きの場合)右方向に動きたい時は、左足で蹴って右足からサイドステップを踏む。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(バックハンド)。
2. 前後(バック)：後にツーステップを踏む。シャトルを打つときに体も一緒に回転させると、遠くにシャトルを飛ばしたり、スマッシュなどの強い球を打つことができる。
3. 前後(ネット前)：動きたい方向に右足を一步出して左足をクロスさせて右足を前に出す。または、クロスしないで右・左・右の順番で足を前に踏み出す。足をクロスした方が、ためが作れて、フェイントをかけることができる。バックハンド側も同様。戻る時も、基本的にはツーステップで戻る意識を持つ。



#### 4. フットワーク+シャトル投げ

前後のフットワークの一連の動きを身に付けるための練習方法である。(2人一組)

一人がネット際の真ん中に立ち、もう一人がセンターラインの真ん中に立つ。

センターラインの真ん中に立っている人が、シャトルを持って後のフットワーク(ツーステップ)を行い、スイングと同時にシャトルをネット際に立っている人に投げる→すぐにツーステップで最初の位置に戻り、次にネット前に落とされるシャトルをツーステップで取りに行く。

ネット前の短いショットや、エンドライン際の長いショットに対して、シャトルの落下点に速く移動するための効率的な一連の動きを身に付けることができる。

○ストローク

①ドライブ

②クリア

③ドロップ

④スマッシュ

⑤ヘアピン

⑥的を狙った、クリア、ドロップ、スマッシュの練習

⑦ドロップ・ヘアピン・ロブを使ったストローク一連の動き



ショットを打つ前に、体全体に力が入ってしまうと、シャトルを遠くに飛ばせなかったり、コントロールができないため、打つ前はグリップの握りを緩め、シャトルがラケットに当たる瞬間だけ力を込める+体の回転を使うと遠くに飛ばすことができる。



## ○ゲーム

基礎練習の後、実践練習として試合時間3分のダブルスのゲームを行った。

実践練習を行う中で、どのようにしたら良くなるかを考える場面があり、課題に気付くことができる活動であった。慣れてくると、ショットの種類を使い分け、空いているスペースにシャトルを狙ったりして、駆け引きを楽しむことができた。



## 8. 研究協議

※質疑応答形式で実施



Q. サーブの際に、シャトルが当たらない生徒(サーブが上手く入らない)に対してどのように指導するのが良いか。

A. シャトルを持っている手を動かさない事。ラケットとシャトルの距離を近づけるショートサーブから練習すると良い。

Q. ショットの種類の中で、クリアができない(シャトルを遠くに飛ばせない)生徒が多い。クリアにおいてどういう指導法が良いか。

A. スイングの姿勢を確認すること。打点が頭の後になっていると遠くに飛ばすことができない。練習方法としては、棒にタオルをぶら下げて、ラケットを真上に伸ばしたところに丁度タオルが当たる位置でスイングの練習をする。肘を伸ばし、頭の上でシャトルを捉える感覚を身に付けることができる。正しいフォームだと、タオルが当たった時に、パチンといういい音になる。シャトルは使ってないが、気付きや感覚を掴ませることも大切。

Q. 手首を上手に使えない生徒に対してどのように指導するのが良いか。

A. 球を捉えるコツは、肘を伸ばし切らないこと。肘が伸びきるとコースが限定されるため、肘に遊びを付くった状態でスイングをすること。肘から入って手首の返し(インパクト)に繋げる。