

令和6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【県北地区】
報告書

1. 期 日 令和6年11月21日（木）
2. 会 場 高萩高等学校 体育館
3. 種 目 バドミントン
4. 日 程 受 付 9:00 ～ 9:20
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 ～ 14:30
研 究 協 議 14:40 ～ 15:00
閉 講 式 15:00 ～ 15:10
5. 講 師 漆崎 真子（うるしぎき まこ）先生
AKUA BADMINTON コーチングスタッフ
筑波大学体育会バドミントン部 コーチ
6. 参 加 者 高等学校教員 19 名
中学校教員 1 名
計 20 名（他 本校教員 3名）

7. 実技内容

<午前部：実技指導>

○ウォーミングアップ

1. 動的ストレッチ（目的：障害予防やパフォーマンスの向上）

【メニュー】

サイドランジ→リバースランジ（脚クロス）→前後開脚→アキレス腱

→肩関節回内外、肩関節回し、肩甲骨上下→バックステップ→サイドステップと肩回し

→クロスステップ



2. 基本動作の習得

【スクワット・ランジ動作】

ヒップヒンジ（パワーポジション）が重要である。大腿で受け止めるのではなく、股関節（殿筋）で耐えるようにする。

➡リバースランジで殿筋を使うイメージを獲得する（床反力を用いる）。

➡肩関節を屈曲させた状態（バンザイ）で行うことで、姿勢の保持の練習にもなる。

○ラケットワーク・基礎技術

1. シャトル拾い

ラケットワークの基礎となる。ラケットを傷つけないように行いたい。

2. ドライブ

【練習者：1人】

一人が球出し（手出し）、一人が練習者。1回5～10球練習。

【練習者：2人】

ネットを挟んで対人で行う。上手い方が相手の真正面に返してあげる。



3. スマッシュ

一人が球出し（手出し）、一人が練習者。1回5～10球練習。

➡足は固定し、肘が肩より上に来るように構えて振る。球出しは練習者の利き手側から上げるようにする。また、股関節の回転を用いてラケットを振るようにする。



4. ヘアピン・ネットリプライ

【練習者：1人】

一人が球出し（手出し）、一人が練習者。1回5～10球練習。

➡高い打点で打球する。手だけではなく、足や腰を用いて打球する。

➡相手の打球が中途半端な短さだった場合、ヘアピンはミスの可能性が増えるため、プッシュ気味で同じ短さに返球する（ネットリプライ）練習。

【練習者：2人】

対人で行う。相手の打球に合わせてネットリプライ、ヘアピンを選択する。

5. セット練習（上級・部活動向け）

ロビング→ドロップ→ヘアピン→ロビング→ドロップ→ヘアピン→…

➡打球したらポジションに戻ることを徹底して行う。

<午後の部：実技指導>

○サーキットトレーニング

コート内ダッシュ3往復→腹筋10回→反復横跳び20回→腕立て伏せ10回→スクワットジャンプ→スマッシュ素振り

上記を3セット。時間を計測する。動きが適当にならないようにする。

○応用技術の習得

1. 2対1

1人側が練習者、2人側が球出し側で、練習者は球出しに対して短い返球や長い返球をする。



2. ハイクリア

股関節の力を使って遠くに飛ばすよう心掛ける

3. エキシビションマッチ

3対戦、5ポイントマッチ

教員チームは全敗。速いスマッシュはなかったものの、逆を突くプレーやフットワークで得点を取ることができなかった。



○研究協議

※質疑応答形式で実施

Q：サーブが苦手な生徒はどのように取り組ませたらよいか。

A：トスが近くなっているのを、少し離れたところにトスを出すように声掛けを行う。

Q：バドミントンが苦手な生徒にはどの練習から取り組ませたらよいか。

A：まずは体の正面のドライブから行う。その後、サイドのストロークやヘアピンを行い、最後にスマッシュを練習する。