

第23回全日本ジュニアバドミントン研修合宿スケジュール/スタッフ・選手用

企画作成：飯野佳孝

日 程	午 前 9時練習開始	午 後 17時練習終了	夜間講義 (19時30～21時)
1月3日(月)		15時00分「合歓の郷」集合 オリエンテーション 練習の狙い、バドミントンの戦法(飯野)	ダブルス総合練習の狙い(飯野) ノック練習の狙い(飯野) トレーニングの狙い(廣田)
4日(火)	男子：ダブルスの総合練習、ノック練習 女子：ツイジカルトレーニング、技術練習	男子：ツイジカルトレーニング、技術練習 女子：ダブルスの総合練習、ノック練習	シングルス総合練習の狙い(飯野) ノック練習の狙い(飯野)
5日(水)	男子：フットワーク練習、技術練習 女子：シングルスの総合練習、ノック練習	男子：シングルスの総合練習、ノック練習 女子：フットワーク練習、技術練習	体力測定の評価と個人の課題(廣田)
6日(木)	男子：シングルスゲーム 女子：ツイジカルトレーニング	男子：ツイジカルトレーニング 女子：シングルスゲーム	試合時と練習時の運動強度の比較と 課題(廣田)
7日(金)	男子：シングルスゲーム、ダブルスゲーム 女子：シングルスゲーム		

□使用コート数 メインアリーナ26面/サブアリーナ8面

□体力測定は研修合宿前に各学校で測定しデータを報告。

□試合は、シングルスを中心にを行う。試合結果によりレベル別にグループ分けし、総合練習やノックではレベル別グループ毎に行う。

□練習内容や講義内容は、変更する可能性がある。

研修合宿の狙い

- 1、バドミントンの競技力を向上するための選手個々の具体的目標を明確にし、日々の練習で意識して実行できるようにする。
- 2、練習・トレーニングの狙いと方法、条件を明確にし選手に意欲を持たせる。
- 3、技術理論を理解し、高度な技術が実践でできるようにする。
- 4、指導者間のバドミントンに対する共通理解を深める。

第23回全日本ジュニア研修合宿練習計画

作成：飯野佳孝

1月4日(火)合宿2日目

8時00分 宿舎バス出発

<p>男子 9時00分 9時30分 12時30分 14時00分 15時20分 (心拍数測定) 4~5名 16時45分</p>	<p>主会場：メインアリーナ ウォーミングアップ・ストレッチ・半面フリー 総合練習 ダブルスのアタック&レシーブ 30分 シングルのクリアスマッシュアタック&レシーブ 応用編69P参照 15分で攻守交替 計30分 シングルス2対1のレシーブ 応用編73P参照 15分で交替 計45分 ストレッチ、クールダウン 昼食 主会場：サブアリーナ 技術練習 2人1組で行う。 レシーブでネット際に返球 15分 動きを入れる。サイドへ交互に手投げ。10分 身体の前、サイドラインのスピンの 20分 動きを入れる。スマッシュ(素振り) スピン10分 クロスネット 10分 動きを入れる。スマッシュ(素振り) クロスN ストレッチ、クールダウン ノック 2人1組 見本を見せる ハイスピード手投げノック20本×3セット スピード スマッシュ&ネット10往復×3セット スピード 対角線フリー30本×2セット×逆面 スタミナ 全面レシーブ30~40本×4セット スタミナ ノック 残りの2名入る 終了 ストレッチ、クールダウン 片付け、掃除</p>	<p>女子 9時00分 9時30分 11時00分 12時30分 13時45分 14時15分 16時45分</p> <p>主会場：サブアリーナ ウォーミングアップ・ストレッチ フィジカルトレーニング サイド椅子タッチ 2点 5往復×15セット 1:1でタイム測定 ドリルマット 20秒×5セット 縄跳び (2重) 1分×8セット 1分30秒×2セット 1:1で実施 腹筋、背筋、腕立て、各最大スピードで 30秒×4セット 技術練習 2人1組で行う。 同左 ストレッチ、クールダウン 昼食 主会場：メインアリーナ ウォーミングアップ・ストレッチ・半面フリー シングルのアタック&レシーブ 30分 パターン練習クロスロブをストレートスマッシュ 応用編75P図56参照 10分×2 計20分 ダブルスノック 2人1組 見本見せる ・手投げレシーブ&プッシュ 10往復×4セット ・4点アタック&プッシュ 20発×左右計4セット ・前衛アタック 40~50発×4セット ・全面フリー 60発×4セット ノック 残りの2名入る 終了 ストレッチ、クールダウン 片付け、掃除</p>
---	--	--

17時00分 体育館をバスで宿舎向け出発

1月5日(水)合宿3日目

8時00分 宿舎バス出発

<p>女子 9時00分 9時30分 12時30分</p>	<p>主会場：メインアリーナ ウォーミングアップ・ストレッチ・半面フリー 総合練習 ダブルスのアタック&レシーブ 30分 シングルのクリアードロップカットのアタックレシーブ応用編69P参照 10分で攻守交替計20分 シングルス2対1のレシーブ 応用編73P参照 15分で交替 計45分 ストレッチ、クールダウン 昼食</p>	<p>男子 9時00分 9時30分</p>	<p>主会場：サブアリーナ ウォーミングアップ・ストレッチ フィジカルトレーニング サイド椅子タッチ 2点 5往復×15セット 1:1でタイム測定 ドリルマット 20秒×5セット 縄跳び (2重) 1分×8セット 1分30秒×2セット 1:1で実施 腹筋、背筋、腕立て、各最大スピードで 30秒×4セット 技術練習 2人1組で行う。</p>
<p>14時00分</p>	<p>主会場：サブアリーナ 技術練習 2人1組で行う。 ネット前低く速いロビング ストレートにラケット出す ネット前低く速いロビング 反動動作をつける ドロップをリターン トルクを利用する シングルス1球目の攻撃 ネット前打ち分け ストレッチ、クールダウン</p>	<p>11時00分 12時30分</p>	<p>同左 ストレッチ、クールダウン 昼食 主会場：メインアリーナ ウォーミングアップ・ストレッチ・半面フリー シングルのアタック&レシーブ 30分 パターン練習ストレートスマッシュをクロスネット 応用編74P図54参照 15分×2 ダブルスノック 2人1組 見本見せる ・手投げレシーブ&プッシュ 10往復×4セット ・4点アタック&プッシュ 20発×左右計4セット ・前衛アタック 40~50発×4セット ・全面フリー 60発×4セット ノック 残りの2名入る</p>
<p>15時20分 (心拍数測定) 4~5名</p>	<p>ノック 2人1組 見本を見せる ハイスピード手投げノック20本×3セット スピード スマッシュ&ネット10往復×3セット スピード 対角線フリー30本×2セット×逆面 スタミナ 全面レシーブ30~40本×4セット スタミナ ノック 残りの2名入る</p>	<p>13時45分 14時15分</p>	<p>16時45分</p>
<p>16時45分</p>	<p>終了 ストレッチ、クールダウン 片付け、掃除</p>	<p>終了 ストレッチ、クールダウン 片付け、掃除</p>	<p>終了 ストレッチ、クールダウン 片付け、掃除</p>

17時00分 体育館をバスで宿舎向け出発

1月6(木)合宿4日目

8時00分 宿舎バス出発

男子 9時00分 9時30分 (心拍数測定) 4~5名	主会場：メインアリーナ ウォーミングアップ・ストレッチ・半面フリー シングルス試合 2~3試合	女子 9時00分 9時30分	主会場：サブアリーナ ウォーミングアップ・ストレッチ・半面フリー ダブルス試合 2~3試合
12時00分	ストレッチ、クールダウン 昼食	12時00分	トレーニング プライオメトリックジャンプ、60cm×5セット スピード各種走 5セット
13時30分	主会場：サブアリーナ シングルス試合 2~3試合 時間があたら技術練習を実施すること	12時45分	ストレッチ、クールダウン 昼食
16時00分	トレーニング プライオメトリックジャンプ、70cm×5セット スピード各種走 5セット	14時15分	主会場：メインアリーナ ウォーミングアップ・ストレッチ・半面フリー シングルス試合 2~3試合 時間があたら技術練習を実施すること
16時45分	終了 ストレッチ、クールダウン 片付け、掃除	14時45分 (心拍数測定) 4~5名 16時45分	終了 ストレッチ、クールダウン 片付け、掃除

17時00分 体育館をバスで宿舎向け出発

1月7日(金)合宿5日目

8時00分 宿舎バス出発

女子 9時00分 9時30分	主会場：メインアリーナ ウォーミングアップ・ストレッチ・半面フリー シングルス試合 2~3試合 終了	男子 9時00分 9時30分	主会場：サブアリーナ ウォーミングアップ・ストレッチ・半面フリー ダブルス試合 2~3試合 終了
12時00分	ストレッチ、クールダウン 掃除	12時00分	ストレッチ、クールダウン 掃除

昼食後 現地解散