

明健中バドミントン部のみなさんへ

みなさん元気になっていますか。勉強に励んでいるでしょうか。多分、そろそろゲーム三昧の生活が始まった人もいるのではないかと思います。こんな練習メニューを作ってみました。いつから通常通り練習できるかわかりませんが、その時にさっと動ける体作りは必要です。また、室内にいるよりも、外で活動する時間があった方が健康的な生活が送れると思います。ただし、次の条件を満たして活動できる人のみです。無理はしないでくださいね。

条件

- ①十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておく努力ができる
- ②石けんによる手洗い、うがいをしっかりできる
- ③誰かと待ち合わせなどして複数で行うのではなく、一人で活動することができる
(特に、不特定多数が集まる室内は避ける)
- ④1時間～1.5時間を目標に活動できる
- ⑤発熱等、体調に異常を感じた場合に、無理をせず自宅で休養できる
(この場合は、必ず親に相談しましょう)

目標 コートで練習できない時こそ、自分で考え練習する
(誰にでも元気にあいさつする) →これは永遠のテーマです

トレーニングマニュアル (楽するもよし、しかし他の人と差がつくよ)

3日やったら1日休み。1, 2の内容で、約30分ぐらいです。

1、ウォーミングアップ 1 km 走 → → → サーキット (フルで)

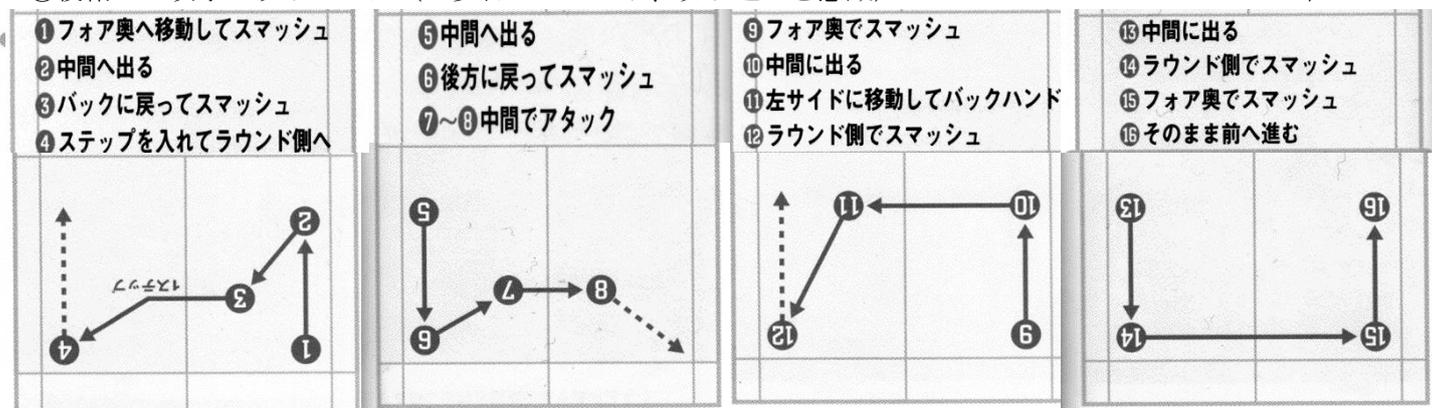
(自分の家の周りを・・・親に頼んで、危険でないルートを考えてもらってください。)

2、フットワーク&ステップ (ラケット持って、休みすぎない。)

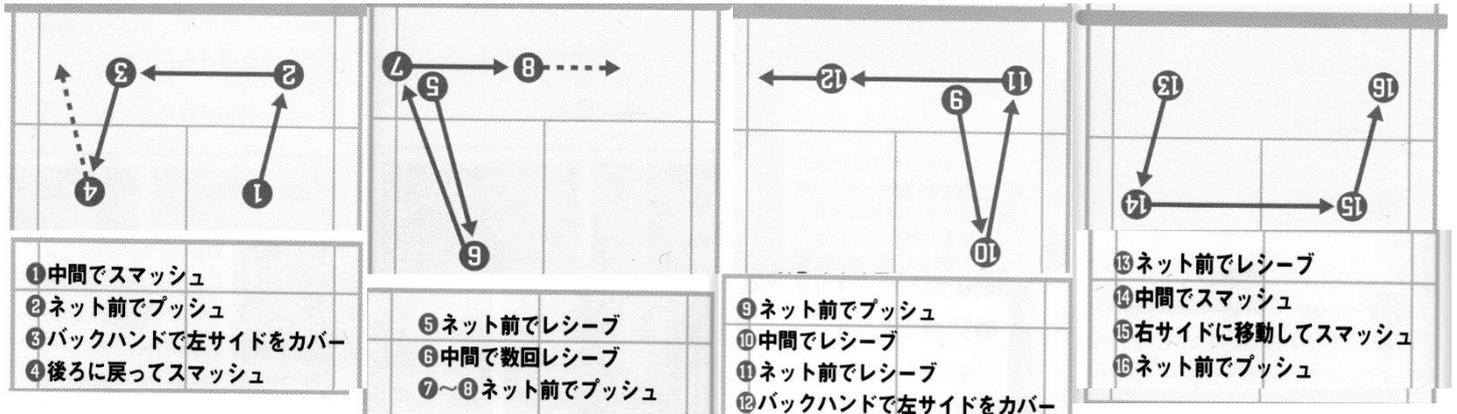
- ①一歩ステップ (慣れてきたらスピードアップし、歩幅を広くする) 15秒×3セット
- ②一歩ステップジャンプ (前後左右、右前、左前、右後、左後の8方向)
(ジャンププッシュ&ジャンプスマッシュなど様々な打ち方を取り入れながら、
機敏に、スイングを速くコンパクトに、切り替えを速く) 15秒×3セット
- ③サイドステップ&レシーブ左右 (コートの横幅意識) 15秒×3セット
- ④ネット前アンダーレシーブ左前右前 (広く歩幅2歩、コートの端まで届くように、レシーブのスイング早く) 15秒×3セット
- ⑤スマッシュ&プッシュ前後 (最大スピードで、切り替え速く、プッシュはひじを上げ、前腕とリストをコンパクトにスイング、スマッシュは着地のバランスをしっかりとり前が出るスピード速く) 15秒×3セット
- ⑥2ステップジャンプ (バランスをとってすばやくステップ) 10秒×3セット

⑦後衛での攻撃フットワーク (一歩目のスピード、切り返しを意識)

3本



⑧前衛での攻撃フットワークとレシーブ(大振りしない、ひじより先をコンパクトに振る、後衛よりも素早く) 3



⑨シャトルタッチ (6か所にシャトル)

※⑦⑧⑨はできる環境があればやりましょう

この後のトレーニングは、1, 2のトレーニングにプラスαしてください。

どのトレーニングも、自分にどのぐらいの負荷をかけて行うかは**自分次第**です。複数混ぜて組み合わせてもいいと思います。どうやっていいかわからないときは、インターネットで調べてください。時間はあると思います。

3、富岡跳び (持久力+瞬発力を効率よく向上させる)

4、持久走3 km (自分の限界のスピードで、持久力を高める)

5、チャイナステップ (フットワークのスピードを高める)

6、筋トレ (筋力を付けてパワーアップ。ただし、毎日同じ箇所の筋トレをしない)

例 1日目腹筋、2日目腕立て伏せ、3日目スクワットみたいにスケジュールを立てる

ただし、48時間以上空けて、72時間以内に同じ箇所の筋トレを行わないと無駄になる

7、体幹トレ (いろいろなスポーツに絶対必要)

最後は必ずストレッチを行いましょう (別紙参照)

その他、こんな時だからこそできることに取り組もう。

○YOUTUBE等で、日本代表が出ている様々な大会の動画を見て、**攻め方、守り方、攻守の切り替え方法**など、じっくり研究してみよう。**一流選手のプレーを見てまねる**ことは上達への近道です。

○次の本を読んで、研究してみてください。

・「マルチアングル戦術図解 バドミントンの戦い方」

著者 藤本ホセマリ 発行 ベースボール・マガジン社

・「差がつく練習法 バドミントン最新式・基礎ドリル」

著者 藤本ホセマリ 発行 ベールボール・マガジン社

・「基本が身につく バドミントン練習メニュー200」

監修 舛田圭太 発行 池田書店

これらの本を読んでおくと、先生の話していることが理解できます。

みんなの目標達成のためには、この休みの過ごし方はとても重要です。頑張ってくださいね。

先生もみんなとバドミントンができる体作りを、毎日しておきます。

絶対に後ろは振り向かず、常に前だけ見て突き進め！！

ストレッチ

～種類～・動的ストレッチ（ダイナミックストレッチ）…ウォーミングアップ

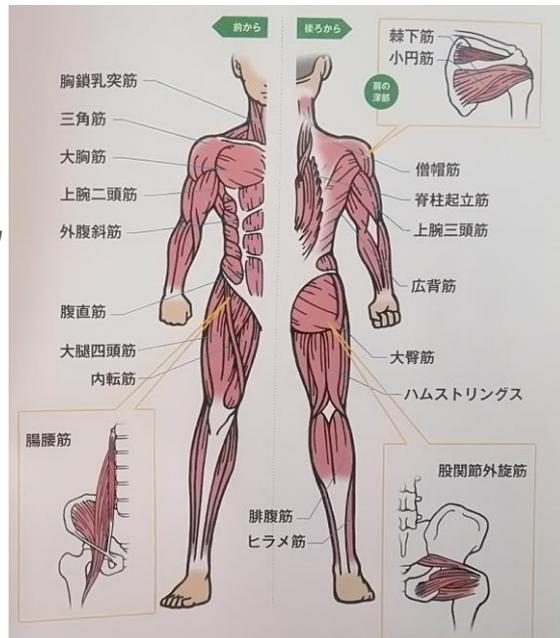
・静的ストレッチ（スタティックストレッチ）…クールダウン

～効果～・筋肉の柔軟性の向上(柔らかくする)

・関節可動域の増大 etc...

・怪我の予防、ショット、フットワーク

等の上達、向上 etc...



～ストレッチを行う上での注意点～

・反動をつけずゆっくり伸ばす

・痛みを感じる手前でやめる

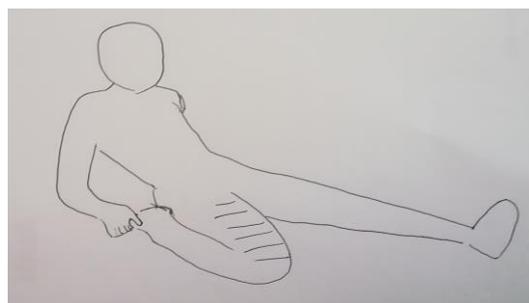
・息を止めない

太ももの表の筋肉(大腿四頭筋)のストレッチ

・床に座った姿勢から一方の膝を曲げて上体を後ろに傾けていく

・腰が過度に反る場合や膝が浮いたり、足首に負担がかかる場合、
上体を起こし強度を弱める

・太ももの表(大腿四頭筋)を意識

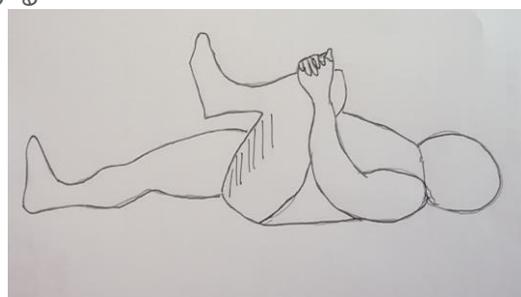


太ももの裏の筋肉(ハムストリング)のケア

・仰向けになり、一方の足を曲げて膝を胸に引き寄せる

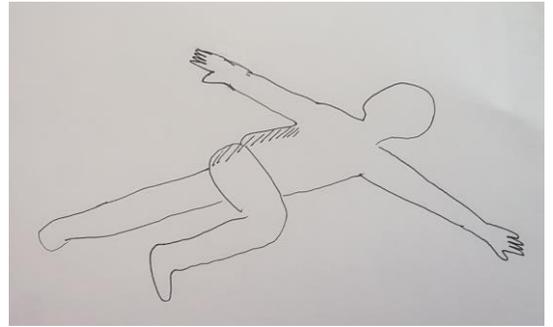
・片足を上げる際に、伸ばしている足とお尻が床から離れないようにする

・太ももの裏(ハムストリング)を意識



お腹から腰(腹斜筋)のケア

- ・ 仰向けになり、片膝を曲げ息を吐きながら内側へ倒していく。
- ・ 顔は倒した方と逆の方を向く。
- ・ 顔が向いてる側の肩は床から浮かないようにする。



体幹の回旋

- ・ 長座の姿勢から足を組み、曲げた足の方へ体をねじり、胸を張り曲げた足の膝を反対の肘で押す。
- ・ 強く回旋させるよりも、姿勢を真っ直ぐに保つことを意識すること
- ・ 腰がいたいときは無理をしない
- ・ 腰、背中(脊柱起立筋)を意識

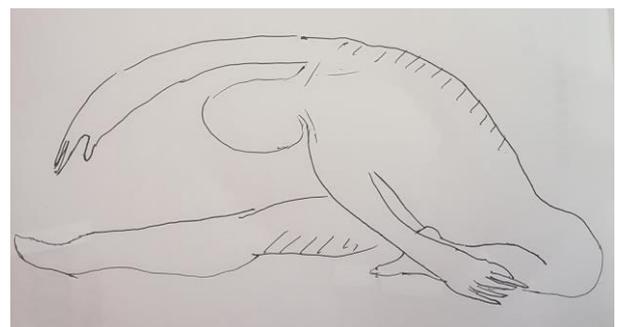


股関節のストレッチ

- ・ 片足開脚の状態で座り、開脚していない方の足を反対の手で押さえる

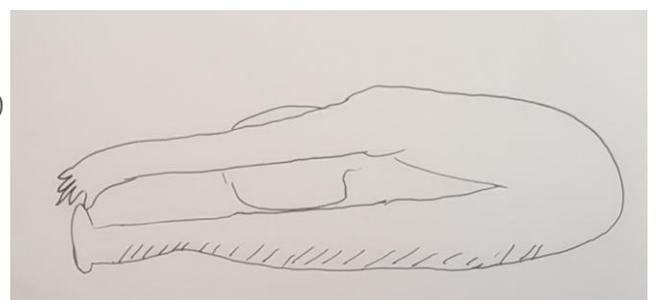
手を上に伸ばし、身体から倒す

- ・ 身体は真っ直ぐに 足は開けるところまで開脚すること
- ・ 太ももの裏(大腿四頭筋)、背中(広背筋)を意識



長座体前屈

- ・ 足を伸ばし、背中を伸ばして座る
- ・ へそが太もみに近づくように身体を傾ける(股関節から折る)
- ・ 太ももの表、裏の筋肉、ふくらはぎ(被腹筋)を意識



足関節のストレッチ

- ・片足の膝をたてて胸を張って座り、かかとを浮かせないようにしてふくらはぎを伸ばす
- ・正面からみたときに股関節と膝、つま先が揃ってまっすぐ向くようにする
- ・ふくらはぎ(ヒラメ筋)を意識



手首の掌屈

- ・座った状態で床に手をつき、体重をかけながら行う
- ・このとき手の平が離れないようにする
- ・腕の表側(前腕内側)を意識



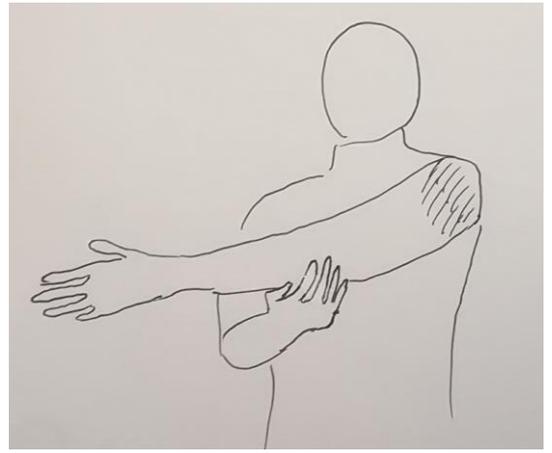
上腕の裏(上腕三頭筋)のストレッチ

- ・片方の腕を挙げ指先が背中を触るように肘を曲げる
- ・背中を真っ直ぐにし、反対の手で肘を持って引く
- ・引くことを意識しすぎて身体が傾かないようにする
- ・上腕の裏(上腕三頭筋)を意識



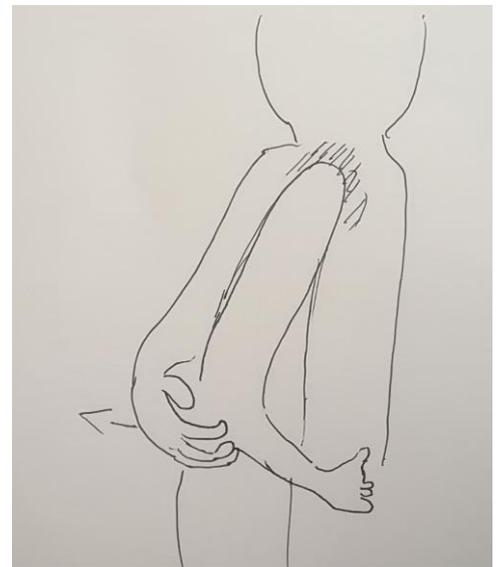
肩の内転

- ・ 腕を肩の高さで自分の方に引き付け肘の辺りを押さえて伸ばす
- ・ このとき腕の高さは床と並行、身体が回転したりしないようにする
- ・ 肩の側面の筋肉(三角筋)を意識



肩の内旋

- ・ 伸ばす腕の手の甲を腰に当て、もう片方の手で肘を持って前方に引く
- ・ 猫背にならないよう軽く胸を張る
- ・ 肩の裏、肩甲骨の斜め上辺りの筋肉(棘下筋、小円筋)を意識



体側部のストレッチ

- ・ 足を肩幅に開いて真っ直ぐに立ち、頭の上に腕をあげ、伸ばしたい側の手首を反対の手で掴み、ゆっくり真横に身体を倒す
- ・ 斜めにならないように注意
- ・ 背中中の筋肉(広背筋)を意識

