

## 競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

### 1 日時

2025 年 12 月 13 日（土） 18 時 25 分から 20 時 30 分まで

### 2 会場

パロマ瑞穂アリーナ

### 3 プログラム名

バドミントン

### 4 講師（敬称略）

愛知県バドミントン協会 立松 幹浩、山田 和寿（他 2 名）

### 5 活動内容

2 回目の最初は、準備体操とフットワークの練習の後、前回の復習（ドライブ、ロブ、ドロップ、ヘアピン、クリア、スマッシュのショットの練習）を行いました。

その後、フォアハンドサービスとバックハンドサービスの打ち方を学びました。バックハンドサービスは、シャトルがネット際に浮かないよう、小さく押し出すイメージでスイングすることを、講師からアドバイスを受けながら繰り返し練習しました。

最後に、ハーフコートでシングルのゲームを行いました。これまで学んだ様々なショットを駆使し、相手から得点を決めると、とても嬉しそうでした。

様々なショットの練習やゲームでは、少しずつ上達していく様子が見られました。



フットワークの練習



ヘアピンの練習



サービスの練習



ゲームの様子

## 競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

### 1 日時

2025 年 12 月 6 日（土） 18 時 25 分から 20 時 30 分まで

### 2 会場

パロマ瑞穂アリーナ

### 3 プログラム名

バドミントン

### 4 講師（敬称略）

愛知県バドミントン協会 立松 幹浩、山田 和寿（他 2 名）

### 5 活動内容

バドミントンの 1 回目の体験を行いました。最初にバドミントンで必要となるフットワークを入れた準備運動を行い、しっかりと身体を温めてから、練習をスタートしました。

まず、実際にラケットを使い、正しい持ち方を学び、ラケット操作に慣れるために、床に置いたシャトルを拾う練習や、上に投げたシャトルをラケット上に乗せる練習を行いました。アカデミー生は慣れないラケット操作に四苦八苦している様子でした。その後、実際にシャトルを打ち上げる練習を行いました。タイミングよく打てた時には、真上に高くシャトルが上がり、練習を重ねるうちに徐々に感覚をつかんでいきました。

次に、ペアになって、ドライブ、クリア、ヘアピンなどの練習を行いました。講師から、それぞれのショットのコツを学び、強弱のついた打ち方ができるようになりました。今回はゲームの時間が短かったので、次回のゲームを楽しみにしている様子でした。



床のシャトルを拾う練習



シャトルを打ち上げる練習



講師の速いドライブを見る



ペアによるショットの練習