

バドミントン部

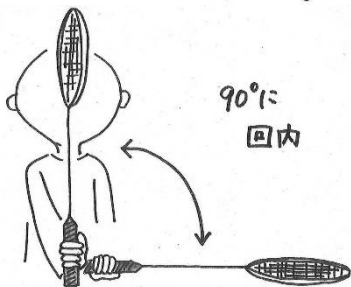
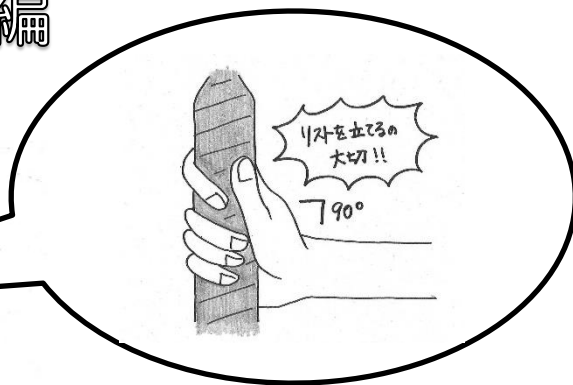
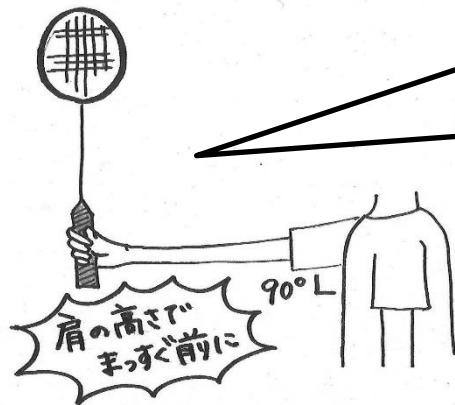
活動内容紹介

活動方針	強い自分を創ろう
平日の活動日数	週 4日
土日の練習	あり
部員数 3年生	男子 10名 女子 11名
2年生	男子 16名 女子 6名
練習内容	基礎練習、フットワーク、ノックなど
主なイベントや大会等	春夏秋冬区大会、市・県総体（夏） 市・県大会（冬）、JOC（夏）
部費（年間）	3年 8,000 円 1・2年 9,000 円
その他必要なもの	やる気と元気
顧問より	バドミントン部の練習は厳しいです。 その分スポーツの本当の楽しさが学べるとおもいます。 競技スポーツを通して自分を高めたい人は是非入部してください。 また、ほとんど全員が初心者です。試合に出て活躍したい人。一緒に頑張りましょう!!

今年度変更の可能性あり

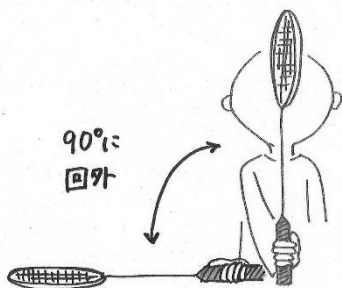
バドミントン技術練習編

【1】リストを立てる練習



① 回内運動

リストを立てた状態から90度内側に倒し、元に戻す。
50回で1セット。



② 回外運動

リストを立てた状態から90度外側に倒し、元に戻す。
50回で1セット。

①と②を、
(腕がだんだん
下がってこないよう注意!)
1日2セットずつ以上

【2】ネット前プレー時の手首の使い方の練習 (夏休みにやった8の字の素振り)

① プッシュ (ラケットを前に振る方向)

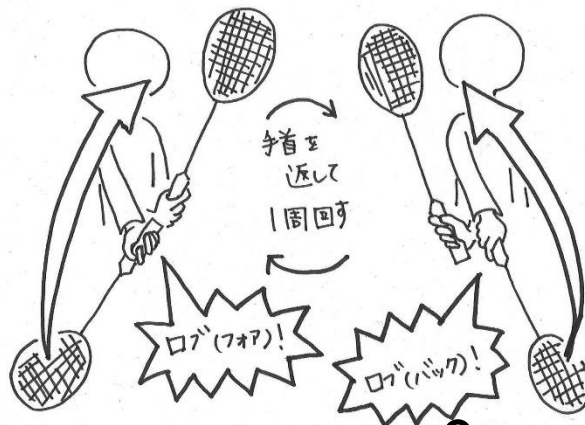
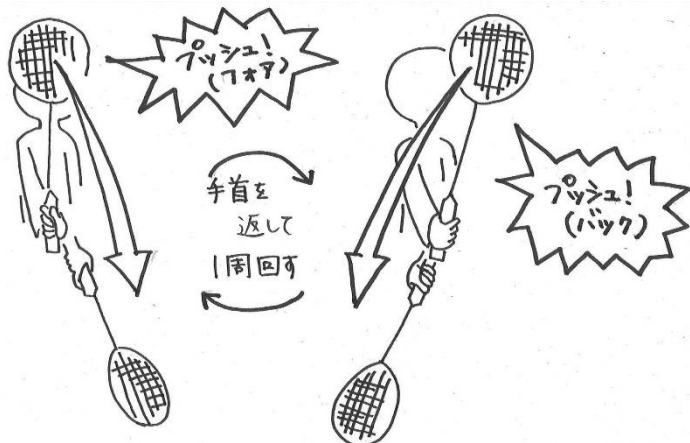
肩・肘は固定したまま“握り”の力と手首を使って、フォア・バックの順にプッシュを打つイメージで手首だけを回す。

50周で1セット

② ロブ (ラケットを上を振る方向)

肩・肘は固定したまま“握り”の力と手首を使って、フォア・バックの順にロブを打つイメージで手首だけを回す。

50周で1セット



①と②を 1日1セット以上

※ 肩の高さ、リストを立てるのも【1】と同じ。

【3】 オーバーヘッドストローク（素振り） ※外などの広い場所でやってね

！！ 振りながら必ず確認 ！！

- 構えで右ひじ下がっていないですか？
- 左足が軸になっていますか？
- 右肩・右腰が後ろからしっかり前に出ているですか？
- ラケットを振るときに左ひじをしっかり後ろに引いていますか？
- ラケットを振るとき、右肩の上を通っていますか？
- ラケットの面は、しっかり前を向いていますか？
- 打つときの視線は、下を向いていませんか？
- ラケットを最後まで振り切れていますか？手首とひじだけのスイングはダメ！
- 最後の右足が内またになっていませんか？

【4】 ショートサーブ練習

◎ 準備

- ① 家の中でシャトルを当てても平気な壁から、ショートサービスラインまでの距離198cmを測り、印をつける。
- ② 壁に、ネットの高さ150cmを測り、印をつける。
(印には、マスキングテープでラインを引くのがおススメ)

サーブ成功 1日50本以上

※ 3年生はフォルトも注意してみよう

フィジカルトレーニング編

【1】ランニング

- 必ず《距離・時間・速度》を記録してランニング臨みましょう。

コース	内容	おすすめ
かめさんコース	3キロを25分以内に走ろう	最近体重いと感じているあなたに
うさぎさんコース	5キロを30分以内に走ろう	試合に勝ちたいあなたに
チーターコース	7キロを45分以内に走ろう	桃田選手を目指すあなたに

【2】体幹

- いつも学校でやっている種目で臨みましょう。

コース	内容	おすすめ
ゆるゆるコース	各種目20秒×2セット	体の重さを感じているあなたに
るんるんコース	各種目30秒×3セット	今より強くなりたいあなたに
がんがんコース	各種目1分×3セット	奥原選手を目指すあなたに

【3】なわとび

- 様々な飛び方にチャレンジしよう
 - ①普通に両足で飛ぶ→前飛び
 - ②片足ずつ交互に飛ぶ→かけ足飛び
 - ③片足ずつ交互に2歩ずつ飛ぶ(例右・右・左・左)→片足飛び
 - ④二重飛び→一回で2回飛ぶ
- など

コース	内容	おすすめ
銅メダルコース	①～③の飛び方で3分×4セット(1分で100回以上飛ぶ) ④の飛び方で1分×2セット	そろそろやばいと感じているあなたに
銀メダルコース	①～③の飛び方で5分×5セット(1分で130回以上飛ぶ) ④の飛び方で2分×3セット	区大会で優勝を目指すあなたに
金メダルコース	①～③の飛び方で7分×5セット(1分で150回以上飛ぶ) ④の飛び方で3分×5セット	金メダルを目指すあなたに

部活動保護者会（バドミントン部）

顧問 若林 賢
関 差登美
関口 慧衣

はじめに

◇顧問自己紹介

◇活動目標

部活動を通じて豊かな人間性とたくましく生き抜く力を育み、調和のとれた学校生活の実現を目指します。
(学校生活を一緒に送っている仲間と取り組むことで、知識や技能だけでなく、仲間意識、諦めない心、粘り強さ、感謝の気持ちや思いやりなどの豊かな感性を育むことができます。)

～横浜の部活動の目標～より

1、活動日・時間

- ・朝練習 放課後に練習のない 水・金 7:10登校 7:30～8:10活動
- ・放課後の練習 毎週 月・火・木・金 (体育館)
- ・下校時間
夏季(4月～9月末) 終了6:00 下校6:20
秋季(10月) 終了5:30 下校5:50
冬季(11月～2月末) 終了5:00 下校5:20
春季(3月) 終了5:30 下校5:50

- *土・日曜日等の休日の活動・・・練習試合、練習等を行う。
- *月ごとに練習予定を出します。
- *面談期間などは水曜日も活動があります。
- *平日2時間程度、休日3時間程度を原則として活動します。
- *平日1日以上、土日1日以上は部活動休養日を原則として設定します。
- *大会期間中はレギュラー選手を中心に活動日が増えます。

2、活動場所

- ・体育館の日・・・体育館半面(3コート)
- ・外練習の日・・・校地外周、昇降口前、校舎内など

3、大会について

大きな大会は次の三つがあります。

- ①《夏の総体》区大会→市大会→県大会→関東大会→全国大会
この大会は、3年生最後の大会になります。区大会は、6月下旬から7月上旬にかけて行われ、市大会は夏休みに入ってすぐにあります。
- ②《冬の協賛大会》区大会→市大会→県大会(新人戦)
1、2年生の大会であり、1年生にとっては、初の大会です。区大会は、12月上旬に行われます。
- ③《全日本ジュニア横浜予選》上位4組→県予選→全国大会(選抜)
2年生に代が変わった後最初に行われる大会です。男女各S1、D

※その他の大会

春・秋季区大会、市強化リーグ(月1回)など

4、今後の主な日程

※別紙参照

5、活動費について

- ①部費(年間)6,000円をお願いしています。シャトル代等になっています。
- ②また、シャトル価格の値上げ・学校からの補助金の減少等があり、たいへん恐縮ですが、シャトル代(年間)として3,000円(3年生は2,000円)をさらに徴収させていただいております。
- ③本年度より協会登録費700円を部費、シャトル代から徴収させていただきます。
その他、個人戦参加費(400円～)、交通費、強化リーグ参加費(1試合120円)はその都度徴収させていただきます。
また、1年生は、ラケット・シューズ・ユニフォーム代等もかかります。
- ④部費、シャトル代合計 3年生 8000円 2年生 9000円

6、その他

- ・ラケット、シューズは個人でご準備ください。
 - ・部活動を欠席・遅刻する場合は、ご連絡ください。
- 鶴見中学校 バドミントン部 若林賢 090-5564-6020