

スプリングキャンプカリキュラム - 2011年3月

3月19日(土)

時間	会場		会場
8:45 ~ 9:30	受付開始 オリエンテーション		菅野
10:00 ~ 12:00	(高校生・大学生以上対象) カットから展開する部分練習 ノック形式で実施	大体育館 飯野佳孝	(小・中学生対象) いろいろなストレッチングとその方法 コーディネーショントレーニングでバランス能力向上
12:00 ~ 13:30	昼食		
13:30 ~ 15:15 15:30 ~	全選手対象 ハイバックからネットへ返球する技術練習 バックハンドドライブ・ワイパー・カット 希望選手によるハイスピードカメラ撮影(技術分析)し翌日午前中評価 ハイバック最大7名		大体育館 飯野佳孝
15:45 ~ 17:30 ~	(小・中学生対象) カットから展開する部分練習 ノック形式で実施	大体育館 飯野佳孝	(高校生・大学生以上対象) いろいろなストレッチングとその方法 SAQトレーニングで素早く動けるからだづくり
17:30 ~ 19:00	夕食		
19:00 ~ 20:30	全選手対象 レシーブから展開する部分練習 ノック形式で実施		大体育館 飯野佳孝

3月20日(日)

時間	会場		会場
9:00 ~ 11:30	(高校生・大学生以上対象) ゲーム練習 ↓	大体育館 菅野	(小・中学生対象) いろいろなストレッチングとその方法 コーディネーショントレーニングでバランス能力向上
11:40 12:00	ハイスピードカメラによる技術評価 ハイバック		会議室 飯野佳孝
12:00 ~ 13:30	昼食		
13:30 ~ 15:00	全選手対象 カットの技術練習 両サイドへの打ち分け		大体育館 飯野佳孝
15:15 ~ 17:00	全選手対象 カットから展開する部分練習 - 2 ノック形式で実施 レシーブの技術練習		大体育館 飯野佳孝
17:15 ~ 17:30 ~ 19:00	希望選手によるハイスピードカメラ撮影(技術分析)し翌日午前中評価 スマッシュ最大7名 夕食		
19:00 ~ 20:30	(小・中学生対象) 指示はスタッフが行う 指示によるフットワーク練習 各部分を抽出して繰り返し行うスタミナ練習	大体育館 飯野佳孝	(高校生・大学生以上対象) コアの強化を中心とした筋力トレーニング

3月21日(月)

時間	会場		会場
9:00 ~ 9:30 ~ 11:00	ハイスピードカメラによる技術評価 スマッシュ スマッシュ練習 スマッシュの正しいフォームを習得しよう! スマッシュ&ネット、スマッシュ&ネット前ラケット立てて入る、サイド飛びつき		会議室 大体育館 飯野佳孝
11:15 ~ 12:30	(高校生・大学生以上対象) 指示はスタッフが 指示によるフットワーク練習 各部分を抽出して繰り返し行うスタミナ練習	大体育館 飯野佳孝	(小・中学生対象) SAQトレーニングで素早く動けるからだづくり
12:30 ~ 14:00	昼食 大抽選会		
14:00 ~ 15:30 15:45 ~ 17:00 ~ 17:00 ~	小・中学生対象 ゲーム練習 ↓ 残り時間は各選手希望による技術練習 終講式		(高校生・大学生以上対象) ポール等を用いたトレーニングでバドミントンの 動きのできるからだづくり スタミナづくり (高校生・大学生以上対象) スタミナ向上を目的としたノック練習