

第 2 4 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4日（水）		14時00分「サンアリーナ」集合 オリエンテーション シングルスゲーム	研修合宿の練習とトレーニングの狙い シングルス戦法の解説（飯野）
5日（木）	男子：シングルの総合練習、ノック練習 女子：フィジカルトレーニング、技術練習	男子：フィジカルトレーニング、技術練習 女子：シングルの総合練習、ノック練習	体力測定の評価と個人の課題 スピード向上のトレーニング（廣田）
6日（金）	男子：シングルスゲーム 女子：シングルスゲーム	男子：シングルスゲーム 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 スタミナ向上のトレーニング（廣田）
7日（土）	男子：ダブルスの総合練習、ノック練習 女子：フィジカルトレーニング、技術練習	男子：フィ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	ダブルスの戦法（飯野）
8日（日）	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、ダブルスゲーム		

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。