

# バドミントン・コーチング・キャンプ2016 大分キャンプ

1日目 (2月11日 (土))

9:30～	受付 (豊後大野市大原体育館)	
10:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コーチングとティーチング</li> <li>— 今求められている指導 —</li> </ul>	「わかるようにすること、できるようにすること」のティーチング。コーチングとは？
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バドミンントンの技術史から今の技術を考える</li> </ul>	最初のバドミントン指導書は1911年、S.M. マシによるもの。それから書かれたバドミンントンの指導書からバドミンントンの技術を見る。あなたのバドミントンは現代的か？
12:00	昼食	
13:00	スイングや移動は SSC の波動のリズム	ラケットを速く振りたい。コート上を速く移動したい。スイングや移動のリズム、運動の伝達は SSC の波動に乗ってやってくる。
15:00	波動のリズムでスイングや移動をやってみよう	スイングやコート上の移動を、SSC や SSC の波に乗って行ってみよう。

2日目 (2月12日 (日))

9:00	コアパフォーマンス・トレーニング : プレーヤーの活動の基盤となるコアとは何か？	プレーヤーの活動の基盤となるコアとは何か？ピラーを作るとはどうゆうことか？
12:00	昼食	
13:00	コアパフォーマンス・トレーニング	MP、プリハブ、弾性を実際に行うと共に、バランスディスクなどを使ってトレーニングを開発しよう。
16:00	開講式	