

# バドミントン・コーチング・キャンプ2017 山形キャンプ

1日目 (9月30日 (土))

9:30～	受付 (江南公民館)	
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」はティーチング。コーチングとは？
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バドミントンの技術史から今の技術を考える</li> </ul> <p>(江南公民館)</p>	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トンの指導書からバドミ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～ 14:00	<p>1) コアパフォーマンス・トレーニング</p> <p>プレイヤーの活動の基盤となるコアとは何か？</p> <p>2) HIIT って何？</p> <p>(江南公民館)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・プレイ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いうことか？</li> <li>・筋トレと有酸素運動を同時に鍛えるHIIT とは？それはどんな効果を生み出すのか？</li> </ul>
14:00～ 17:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コアパフォーマンス・トレーニング</li> <li>・HIIT を実際にやってみる</li> </ul> <p>(体育館)</p>	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。

2日目 (10月1日 (日))

9:30～ 12:00	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。
12:00	昼食	
13:00～ 16:00	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。
16:00	閉講式 (江南公民館)	