

岐阜キャンプ (2018年1月27日(土)・28日(日))

今回の岐阜キャンプには、2つのテーマがあります。バドミントンをプレーすることにも、コーチすることにもつながるテーマです。



1 プレーする私、コーチする私

あなたは、「私はバドミントンが上手になるのだろうか?」とか、「私には何か足りないのではないかと?」と考えることはありませんか。「私はバドミン
トンのコーチができるのだろうか?」とか、「私のコーチングには何か足りないのではないかと?」と考えることはありませんか。今回は、レオ・レオニの描いた絵本「ペツェッティ
ーノ」を元に、プレーする私やコーチする私を考えてみましょう。

2 HIIT(High Intensity Interval Training)

体力トレーニングの新たな道を示してくれる「HIIT」。

これまで別々に行なっていた有酸素的体力トレーニングと筋トレを、同時に鍛える画期的な方法です。今回のキャンプで、自分のものにしてしまいましょう。

この他に、これまでキャンプで継続して行なってきた「ティーチングとコーチング」、「SSCによる波動でスイングを考える」など、盛りだくさんの内容です。

<日程の概要>

1日目 (1/27(土))

9:30~ 受付 (岐阜市東部体育館)

10:00~12:00 「ティーチングとコーチング」、「私は何の部分品だろう?」レオ・レオニに学ぶ自分探し

12:00~13:00 昼食

13:00~17:00 「HIIT」を学び、トレーニングに生かす
(懇親会)

2日目 (1/28(日))

9:00~12:00 「SSCによる波動でスイングを考える」

12:00~13:00 昼食

13:00~16:00 (オンコートでのトレーニング)