

初心者2年以下びよびよ講習会

千葉商科大学 准教授
 千葉商科大学バドミントン部 部長
 日本バドミントン学会 理事

藤野 和樹

ねらい コーディネーション能力の向上

定位能力	相手やボールなどと自分の位置関係を正確に把握する能力
変換能力	状況に合わせて、素早く動作を切り替える能力
連結能力	関節や筋肉の動きを、タイミングよく同調させる能力
反応能力	合図に素早く、正確に対応する能力
識別能力	手や足、用具などを精密に操作する能力
リズム能力	動きを真似したり、イメージを表現したりする能力
バランス能力	不安定な体勢でもプレーを継続する能力

レッスンプラン

回	1	2	3	4	5	6
課題	アイズプレイク 遊びながら楽しい雰囲気を作る	バックハンドでシャトルを打つ であるサイドアーム	フォアハンドでシャトルを打つ であるサイドアーム	オーバーヘッドで打っている	ネット前で打っている	色々な場所で動きながら 打っている
0分	全体集合、準備運動（鬼ごっこ、スタップ、コーディネーショントレーニングなど）					
30分	休憩					
60分	シャトルとの距離感を掴むためのドリル（リアライティング、ベーパー、シャトルキャッチなど）					
90分	休憩					
90分	ラケットと風船で遊ぶ	手投げされたシャトルを打つ バックハンド サイドアーム	手投げされたシャトルを打つ フォアハンド サイドアーム	手投げされたシャトルを打つ オーバーヘッド	手投げされたシャトルを打つ ネット前で打つ	手投げされたシャトルを打つ 様々な場所で行う
120分	休憩					
120分	動きながら風船を打つ	バックハンドで打ち分けてみる	フォアハンドで打ち分けてみる	オーバーヘッドで 打ち分けてみる	ネット前で打ち分けてみる	ラケットで打ち出された シャトルを打つ
150分	シャトルを打っている	動きながら打っている	動きながら打っている	動きながら打っている	動きながら打っている	
150分	お父さんお母さんお友達と自由にバドミントン					

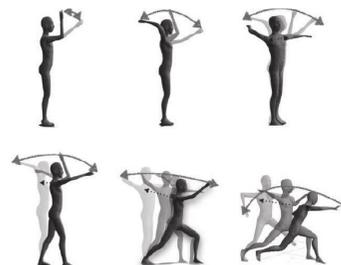
コーディネーション
能力

定位
変換
反応

連結
リズム
バランス

基礎動作の経験

平衡系の動作	立つ かがむ 寝転ぶ まわる 転がる
移動系の操作	のぼる とびつく 上がる 泳ぐ 歩く ふむ かわす かくれる ぐる
操作系の動作	もつ はこぶ ささえる おろす もたれる つかむ あてる 入れる うけとめる たたく うつ ながる ける ひく



投動作の発達過程（粕山, 2015）

コーディネーショントレーニングとは
基本動作を習得し
それらを統合していくこと。

コツとの出会い

できないからできるへ 動きの分節化から構造化へ

分節化

一連の動きの流れの中で
動きの節目節目の意味や機能が明確になること。

構造化

練習をしている動きが分節化を起こした後の
練習過程のある瞬間においてそれまでの動きが
“できる”動きに一挙に姿を変えること。

不安定の安定

絶えず幅を持ち、ゆとりを持って一定の状態を保っている

運動の鋳型化との関係

運動形態は、いつでも修正可能な遊び幅、ないし
しなやかさのなかに上昇志向をもつものでないと
その形態はそれ以上の改善の余地もなく
その生成発展の生命力を失ってしまう。

運動の自動化 ≠ 機械化

マイネル

運動は自動化によって発達し、大きな定着性、安定性に至る。
同時に運動はさらに洗練され、様々な状況に適應できるようになる。

運動が巧みになり、マスターされ、円熟味が増せば、
それだけ運動の適應性が大きくなることを意味する。

自動化は運動を機械化して
固定していくのとは正反対であると理解する。

パトス 感情・感動・情熱

「できる」ためにどんな動きかたを
したらいいのかの選択と決定

理性ではなく感情によって発せられる！

つまり

「できる」の根底はパトスによって支えられている