

---

# ちびバド練習メニュー

---

基本編



2023年7月20日

明野ちびっこバドミントンクラブ

日向晴美

## 基礎体力メニュー

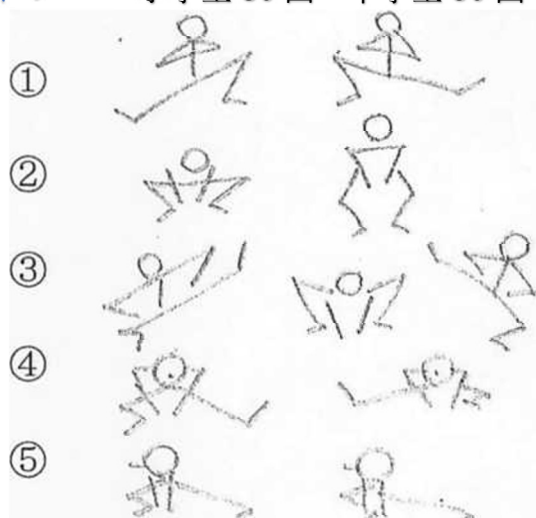
No1

### ウォームアップ

・ストレッチ	10分	}	30分
・ステップ	10分		
・ランニング	10分		

### 筋トレ 小学生 30回・中学生 50回

各3分×5= 15分



腰落として体重移動

肩側開き・腰落とし

しこふみ

腕立てからの足、右左

腕立てからの足、前後

あざらし・ステップ・ラダ・ポール 10コース 30分

ステップ9パターン 20分

股上げ・横カニ・斜めカニ・足交差・細交差

足屈伸・アヒル・左右蹴り・側転

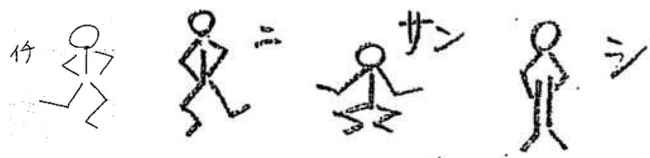
ダッシュ 20分

ストップ・バック      ストップ・ターン

ダッシュ5往復      リレー

- ・縄跳び                    できれば二重跳び
- ・馬跳び                    ワンステップでリズムよく
- ・ワンツージャンプ        50回×2セット

1.2 さんし 2.2 さんし 3.2 さんし



- ・階段上がり下がり        体育館の階段使用



- ・ストレッチ                両手左右ブラブラ



2人組背中のせ



体ほぐし（脚・腕）もむ・たたく・さする

## ラケットワーク練習

No3

・壁打ち 100回 肘からあげる 丁寧に 15分

ラケット、ペットボトルを利用してもよい

・肘を支点に回内・回外 5分

・8の字 ∞ 15分

・面上の羽根つき なるべく続くように

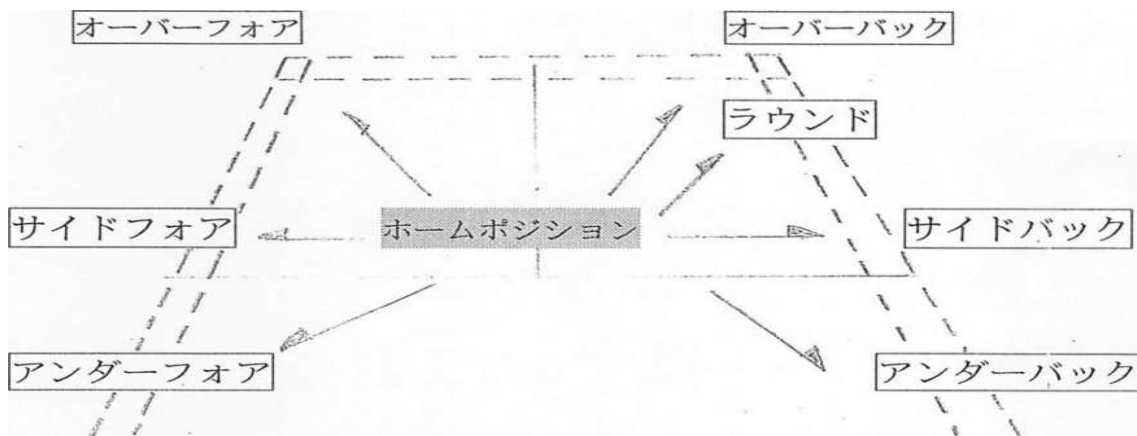
フォア・バック・天井打ち

・シャトルひろい 1人で10ヶ

2人組、投げたのをラケットで受け取る

## 素振りストローク

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 1.オーバーヘッド (フォア・クリア) | 頭上のスウィング            |
| 2.オーバーヘッド (バックハンド)  | 体のひねりと手首の返し         |
| 3.ラウンドヘッド           | 頭上バック側をフォアハンドで      |
| 4.サイドアーム (フォア)      | 右                   |
| 5.サイドアーム (バック)      | 左 ヒットの瞬間に手首を返す      |
| 6.アンダーハンド (フォア)     | 斜め前右 ラスト1歩大きく安定した体勢 |
| 7.アンダーハンド (バック)     | 斜め前左 前腕と手首でシャープに    |

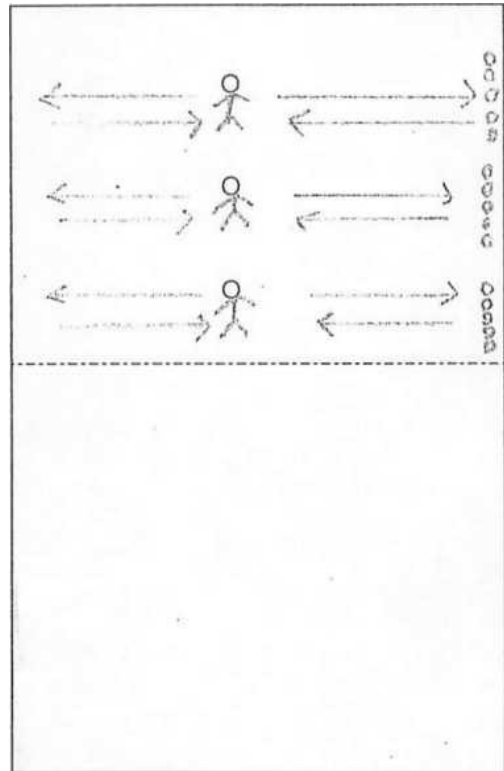


## フットワーク 1 (シャトル運びサイド)

「初心者向」

1. 必ず相手コートを前にして  
ホームポジションへ戻る
2. 最後の一步は、大きく右足で
3. 左足を引き寄せないこと
4. シャトルは、丁寧におく
5. 慣れてきたらホームポジション  
できっかけを作ってから動く

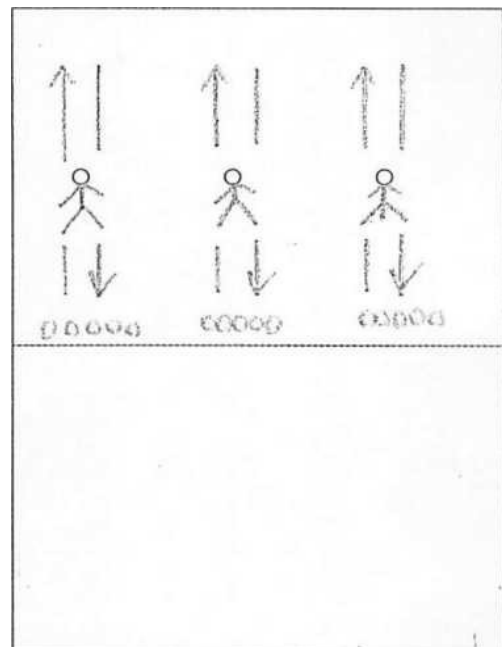
1人シャトル5個



## フットワーク 2 (シャトル運び前後)

「初心者向」

1. ネット際にシャトルを5個
2. サービスラインに左足を残し  
右足を大きく、腰を低くシャトルを  
とる
3. 半身になり左手を上げ下がる
4. 最終ラインで素振り、右足で大きく  
前に前進する
5. シャトルを置くときも左足は  
サービスラインに残す



・ホームポジションからのフットワーク 最大3歩

常に次の動きを意識する 重心を低く かかとから着地

・フットワーク

小学生 初心者（前後・左右）

クリアの素振りをして後ろからネットまで前後 ④ ①  
サイドの素振りで左右

中級者（Xのフットワーク）

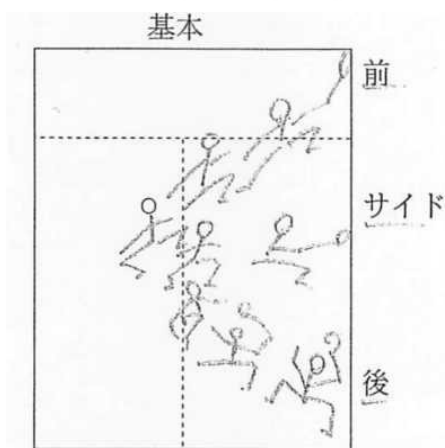
2. 1. 4. 3で全てホームにきっかけをする  
1まで進んだら次の人がきっかけをしてはいる ③ ②

中学生 上級者（12点フットワーク）

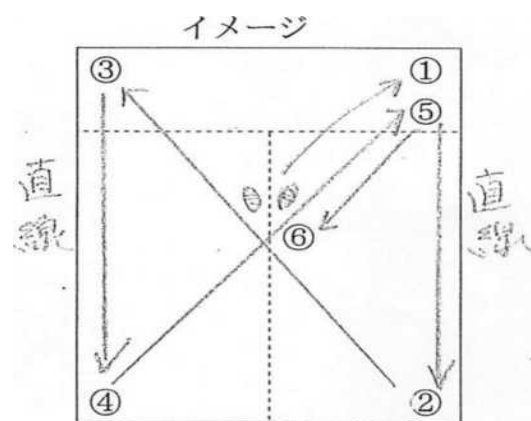
より試合を意識したフットワーク サーブをしてラリーをイメージして12点フットワークして交換

（チェーンズステップ・フットワーク）

きっかけからジャンプして打つ瞬間腰を入れて重心を移す



進行方向の逆方向へ一度  
体重を乗せ、勢いをつけて  
ステップ!



1. ①②③④⑤⑥

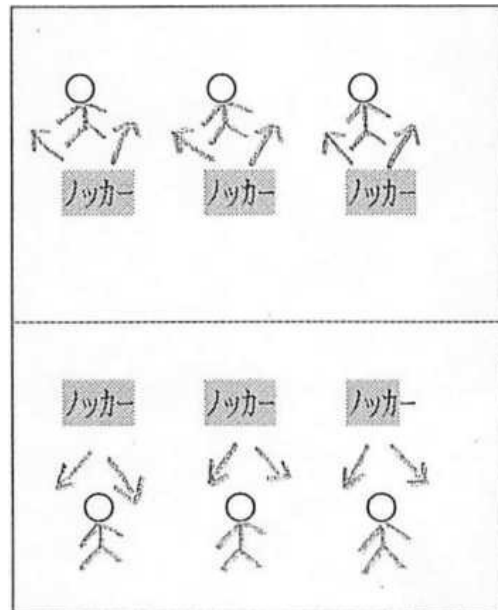
2. ⑥⑤④③②①

ホームポジションで始まり

ホームポジションで終わる

## 2人組ノック (初・中級者)

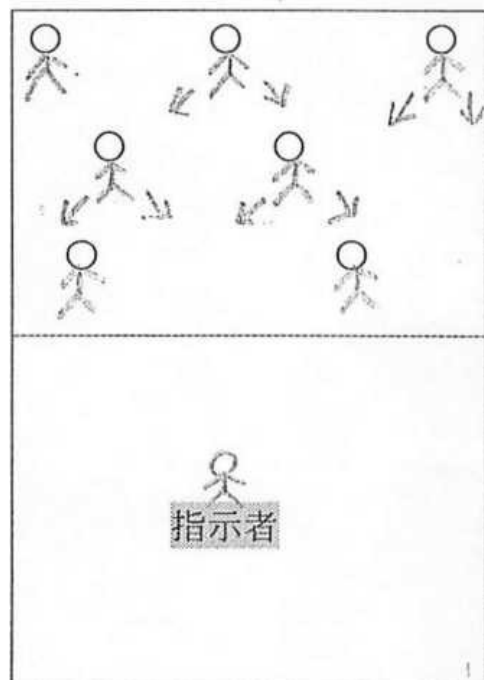
1. 2人組になる
2. シャトル10個
3. コートにはこだわらない
4. ノッカーは、相手の左右に下から投げる
5. 相手はきっかけをして  
右足を少し斜め横に出して  
右手でうける  
左側は、左足を少し出して  
右手で受ける



※左側 けして右足を出さない

## 全員フットワーク (初・中級者)

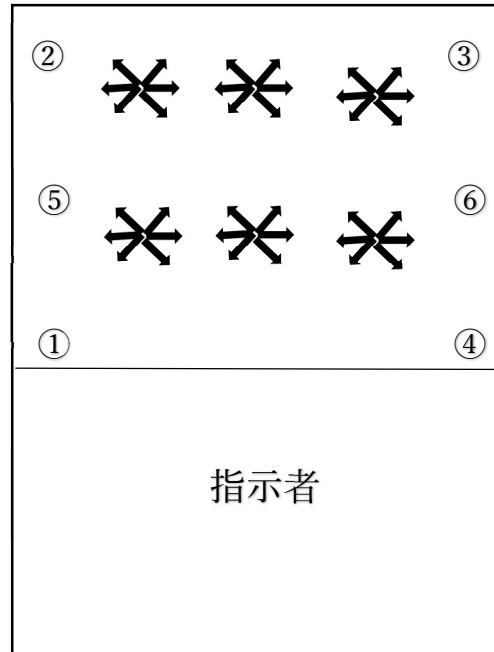
1. 指示者が左右の指示をするまで  
つま先バタバタ
2. 指示者は、5回指示したら5秒休  
を繰り返す
3. 2人ノックと同じ斜め前に左右  
一歩だしてシャトルをうける  
アクションをする



## 全員フットワーク（一步のフットワーク）

1. 指示者は、6か所の番号を支持
2. 6回指示したら5秒休み
3. 相手は指示がくるまでつま先バタバタ
4. ラケットは構えて待っている
5. 一步のフットワーク

素早く動く

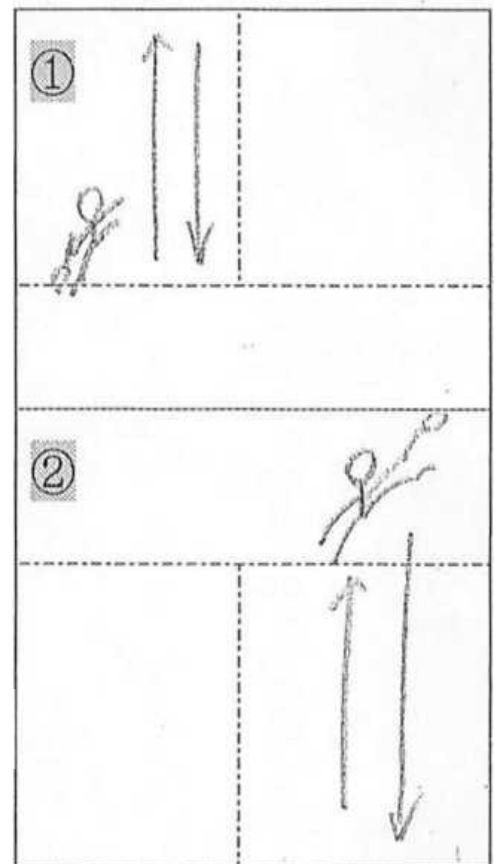


## サーブラインフットワーク①

1. ラケットでサーブラインを触れ  
すぐさまラケットを高く構え  
最終ラインで素振り
2. 打ったらすぐさま一步を出す前進

## ネットラインフットワーク②

1. ネット際、腰を低く安定させて  
やさしくタッチする
2. すぐさまラケットを高く構え後退
3. 素振りの時、跳んだ瞬間に足を入れ替える
4. その瞬間右足の着地を大きくする





## ノック練習

- ・ 初心者「シャトル受け」 10ケずつ

クリアの体勢からシャトルの下に入りのばした左手で受取る

- 「シャトル返し」 10ケずつ

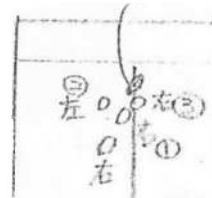
クリアの体勢からシャトルをラケットで打つ

(ラケットを下げない)

きっかけ右

- ・ 上・中級者「チェーンズノック」 10ケずつ

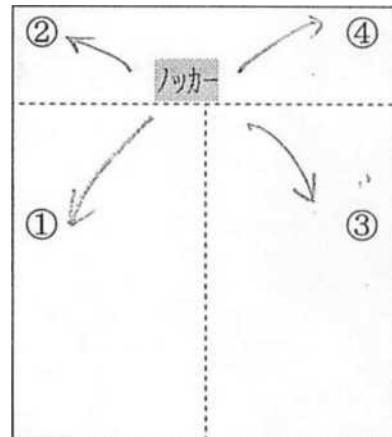
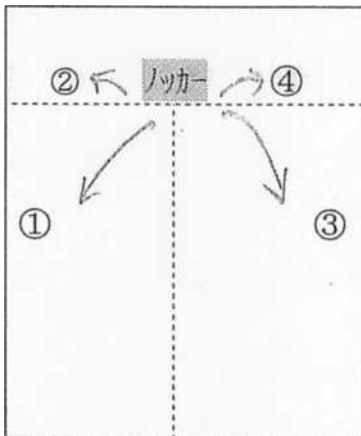
1. チェーンズステップを 100 回練習する



ラウンド・ヘアピン

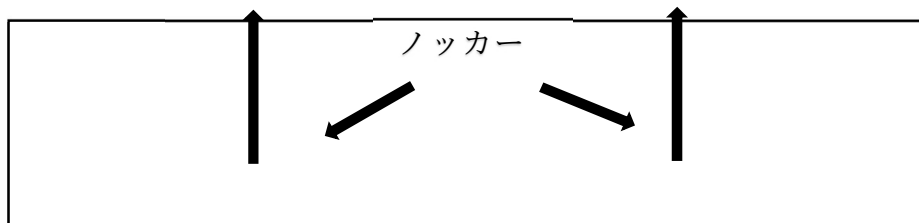
右足を踏み込んだらシャトルを上げる  
ヘアピン サービス線前にポロっと

プッシュしやすく少し高く



- ・ ドライブ 中級者から

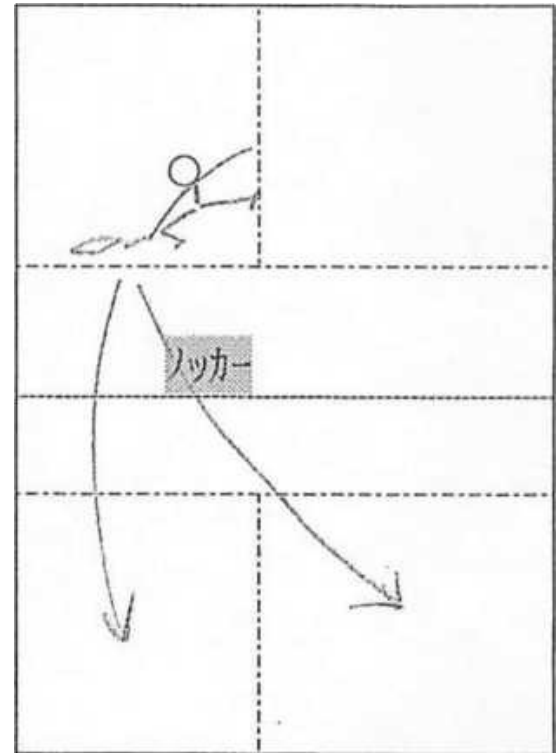
1. 二人組 座ったまま足開きドライブ (全てバックハンド) 30分
2. 立ってドライブ 30分
3. コート内 左右 10ケずつドライブノック コーナーねらい 30分



### ノック 初・中級者 (アンダーフォア)

1. シャトル 10 個ずつ
2. 腰を低く構える
3. 斜め前のシャトルを確実にラケット面にあてシャフトする
4. ひじからの「回内」を使う
5. 左手は、後方から引っ張られるようにバランスを取る

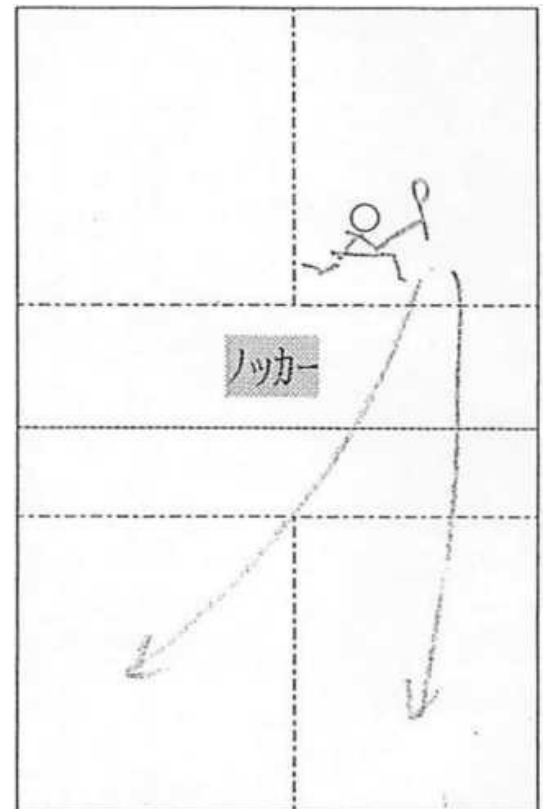
※ ストレート・クロス使い分けられるように



### ノック 初・中級者 (アンダーバック)

1. アンダーフォアと同じ要領で左斜め前
2. ひじからの「回外」を使う
3. 左手は、後方にバランスを取る

※ ストレート・クロス使い分けられるように



# シャトルワーク

1時間

基本は6パターン。同じフォームから様々な球種を打つ

## 1. クリア

ハイクリア・ドリブンクリア・アンダーハンド・バックハンド

## 2. ドロップ

クリアと同じフォームで打つ 正確にコーナーをねらう

## 3. ドライブ

フォアとバックを手首中心で自在に使い分ける

## 4. ヘアピン

ネットを制して勝つ「ネットにそっと置く」「スピンをかける」

「カットする」重心を低くし、目の高さでやわらかく

## 5. スマッシュ

クリアよりも前の打点で打つ 徹底的にストレート

ラケット側を相手に見せないように体の開きをがまん

## 6. プッシュ

ネット際の浮いたシャトルに体の内旋外旋をシャープに使って

ショット 高く構えて押し込む

## コンビネーション① (ストレート・スマッシュ)

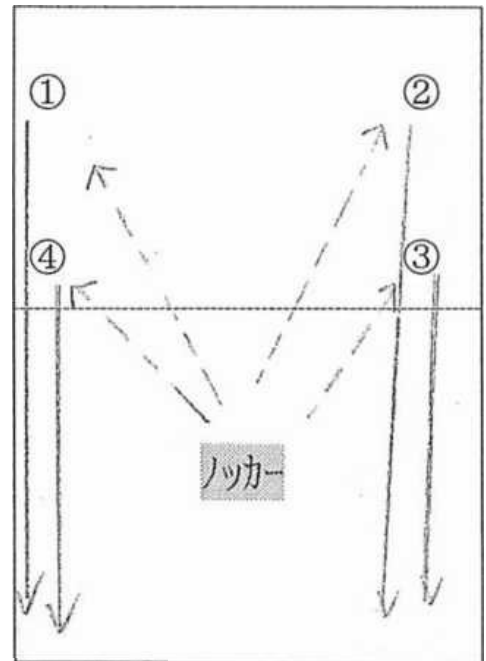
1. ①②③④打ったら次の相手が入る
2. ②①④③打ったら次の相手が入る

- ① ② スマッシュ  
③ ④ プッシュ

※ いきおわず足が長くても良いので  
コーナーギリギリに確実にねらう

ラケットを下げずに飛び込みプッシュ

正確にストレート



## コンビネーション② (クロス・スマッシュ)

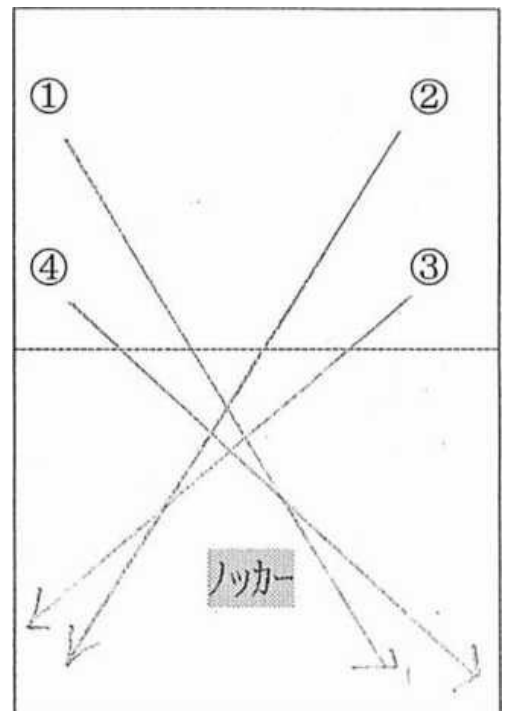
1. ①②③④打ったら次の相手が入る
2. ②①④③打ったら次の相手が入る

- ① ② スマッシュ  
③ ④ プッシュ

※ いきおわず足が長くても良いので  
コーナーギリギリに確実にねらう

ラケットを下げずに飛び込みプッシュ

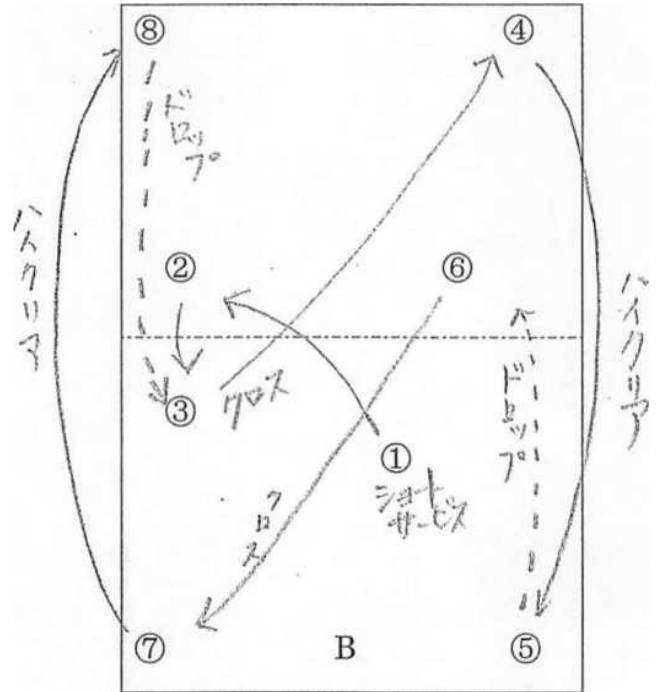
正確なクロス



### コンビネーション③ (クリア・ドロップ)

- ① ショートサービス
- ② ストレートヘアピン
- ③・⑥ バックへ、ロブを上げる
- ④・⑦ ハイクリア
- ⑤・⑧ ドロップ

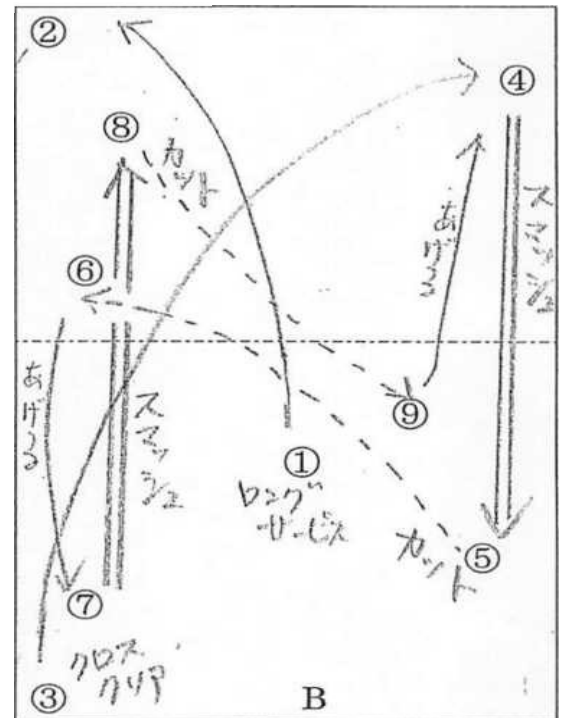
③～⑧繰り返す



### コンビネーション④ (スマッシュ・ドロップ)

- ① ロングサービス
- ② ハイクリア
- ③ ハイクリア
- ④ スマッシュ A
- ⑤ クロスカット
- ⑥ ロブを上げる
- ⑦ スマッシュ B
- ⑧ クロスカット
- ⑨ ロブを上げる

④～⑨を繰り返す



## コンビネーション⑤（オールロング）

全てロングでかえす

## コンビネーション⑥（オールショート）

全てショートでかえす

コンビネーション⑦ ()

コンビネーション⑧ ()

## 半面シングル「ハンディ戦」

1. クリア戦 必ずショートサービスラインまで戻る
2. スマッシュ戦 プッシュなし
3. ドロップ戦 スマッシュなし
4. プッシュ戦 ヘアピンなし