

バドミントン部

トレーニングメニュー

1. 回内・回外 各100回×3セット
2. チャイナステップ各種類×2セット(1セットはゆっくり、1セットは速く)
→ たくさん種類があるので、You Tube などの動画を見てやる。
3. 体幹トレーニング
① 両肘で ② 左 ③ 右 各40秒(できる人は60秒)×2~3セット
※バランスボールがあれば、それを使うのも効果的
4. ショートサーブ練習
やり方：1.5mの高さにひもを張り、その上ギリギリを通すように心がける。
5. ストレッチ(目安：お風呂上がり 15 分)
体の柔軟性が増し運動能力が向上する&怪我しにくい体作り
6. フットワーク練習(スペースがあれば、または家の庭などで)
→ 様々な練習法があるので、動画サイトを見て参考にしてもよし、
普段の練習で取り入れているものをやってもよし
※特に① ラウンド ② サイドステップ ③ クロスビハインド
を重点的に鍛えると周りに差をつけられるかも・・・
7. ルールについて確認&主審・線審のジャッジ及びスコアシートの記入の仕方の確認
→ 大会などで審判に入ったときにきちんと試合の進行を行えるように