

第2回初心者を上手く指導するためのセミナータイムスケジュール

●2017年11月25日(土)

時 間	主な内容	備 考
9時00分～	受付開始	体育館
9時45分～ 10時00分～	オリエンテーション	体育館 菅野
10時00分～ 10時30分	指導するための基礎知識. 技術の基本用語 シャトルの手投げの方法	体育館 飯野
10時30分～ 12時00分	速いショットを打つための練習～バックハンド編 バックハンドドライブ・ロビング、ハイバッククリア	シャトル筒指導者人数分要
12時00分～ 13時00分	昼食	体育館・会議室
13時00分～ 14時30分	速いショットを打つための練習～フォアハンド編 フォアドライブ、ロビング、スマッシュ	シャトル筒指導者人数分要
14時40分～ 16時45分	シャトル手投げによる技術練習&ノック練習 スピネット、アジリティ、レシーブ、3点アタックなど	
16時50分～ 18時00分	フットワーク練習 各方向へのフットワークの基本	ストップウォッチ 椅子1コート4脚要

第5回フィダースキルアップセミナータイムスケジュール

～指導者&選手のノック出し技術向上(ラケット編)～

●11月26日(日)

時 間	主な内容	備 考
9時00分～ 9時30分	2日目初参加者のみ 受付 オリエンテーション	初日からの参加者は昨日の 復習
9時35分～ 10時00分	ラケットを使った球出し・ノック出しの基本 左手で打点までシャトルを運ぶ練習 打点、ストローク、グリップ、目線の注意事項確認	体育館 飯野
10時10分～ 12時45分	ラケットを使った球出し・ノック出しの練習 シングルスノックの①スマッシュ&ネット②対角線ノック③全面レシーブ が出来るよう各パーツを練習する	椅子1コート4脚要
12時45分～ 13時45分	昼食	体育館・会議室
13時45分～ 15時20分	ラケットを使った球出し・ノック出しの練習 ダブルスノックの①ドライブ ②サイド跳びつき ③前衛アタック	
15時30分～ 17時00分	ラケットを使った球出し・ノック出しの練習 ダブルスノックの①スマッシュレシーブ②スマッシュ・ドライブ・プッシュ ③ダブルス全面フリー	

注意：講習時の動画撮影厳禁です。

水分は各自が適時に飲んでください。

解らない言葉や確認したい内容がありましたら遠慮なく質問してください。