

チャンピオンを育てた極意を伝授

日本体育大学バドミントン部総監督

ナショナルジュニアアンダー13 コーチ

石場隆雄バドミントンレッスン

2014 年長崎国体強化ヘッドコーチとして国体選手の指導を含め、これまで日本を代表する選手を沢山指導輩出してきました。バドミントンは時代と共に進化しています、10 年前と今では技術もスタイルも全く異なっています。また、勝つ選手には勝つ理由が必ずあります、がむしゃらにやっても上達は出来ません。正しい技術を正しく身に付ける事で正しく進歩していけるのです。

長年に渡りチャンピオンを育ててきた勝つ為の進化した極意を今回特別に長崎の子供達だけに直接指導してもらえ事になりました。どうぞ、各クラブの選手の皆様奮ってご参加下さい。

期 日 : 2015 年 3 月 15 日 日曜日

場 所 : 長崎東公園コミュニティ体育館 長崎市戸石町 194 TEL 095(830)2011
(駐車場あり) 第3・第4駐車場を御利用ください。

対 象 : 小学 3 年生～6 年生迄の男女 又は 2 年以上経験があれば 3 年以下でもOK

時 間 : 午前の部 9:10～11:30 先着 80 名
午後の部 14:10～16:30 先着 80 名

受 付 : 午前の部 8:45～ 午後の部 13:45～

参 加 費 : 1,800 円/人 (当日受付の時にお支払い下さい。)

お申し込み期限 : 2015 年 2 月末日迄

お申し込み先 : 〒851-0115 長崎市かき道 6-4-2 長崎県バドミントン協会 永田圭太 宛
Eメール keitanagata2014@yahoo.co.jp 郵便 or Eメールどちらでも結構です。

(クラブ名、お名前、学年、性別、連絡先、午前又は午後どちらかご希望を記入の上お申し込み下さい。)

第 1 回レッスン内容 フットワークの極意

- 速い球の動き方と遅い球の動き方は違う
- フットワークは何種類もある
- フットワークはリズムの取り方が鍵
- フォアの飛び付きの足さばきのコツ
- ラウンドを上手く打てる足のさばきのコツ
- ネット前の足さばきは数種類ある
- フェイントにかかった時のフットワークの動き方
- 重心移動が速いフットワークの鍵
- 両腕を上手く使う事で動きとバランスは格段に良くなる