

過去の大ヒット作品が、リメイク版になって再登場！

全8巻を3巻に凝縮!!

■指導・解説：吉川 和孝（香川バドミントンスクール代表）
■実技協力：香川バドミントンスクール

香川スクール・吉川監督の

969-S

全3巻
セット

販売価格 21,000 円+税
各巻 7,000 円+税



シンプル・バドミントン

～バドミントンをはじめるジュニア選手の教え方～ **リメイク版**



初心者の教え方が分かる！
バドミントンの基本を
教えるならこの作品！



パターン練習からトレーニングまで！
毎日の練習メニューに
今日から使える！

全国屈指のバドミントンどころ香川県。その強さ、人材のベースとなっているのが、香川バドミントンスクールです。このシリーズでは日頃から香川スクールで行われている、ジュニア世代に必要な体力・技術を網羅したトレーニングをわかりやすく紹介しました。まずは基本としてラケットの握り、スイングのフォームといったバドミントンを始めたばかりの選手を対象とした指導について解説。段階的にストローク、ノック、パターン練習というふうに、徐々に実戦へと近づけていきます。また、バドミントン選手に特化したトレーニングも必見の内容です。過去の作品とはいえ、長年の指導から導き出された質の高い練習法は、今も変わらぬ輝きを放ちます。多くの名手を育てた練習法を、ぜひ参考にしてみてください。

※本作品は過去の作品をまとめたリメイク版になります。新作ではありませんのでご注意ください。
※肩書き等は撮影当時のものです。
・389-S(全4巻)
ジュニア選手育成・強化のためのシンプル・バドミントン～名門・香川スクールに見るバドミントン上達法～
・407-S(全4巻)
すぐにわかる!すぐにできる!バドミントン基本マニュアルより、再編集をしてリメイクしています。

969-1 バドミントンの基礎づくり

78 min

指導対象/小学低学年～中学年

これからバドミントンをはじめる子供達に、ラケットの正しい握り方(グリップ)と、正しい振り方(ストローク)を習得させる。

- 正しいグリップとストローク
- フットワークの基本と動作姿勢
- サービスショットの打ち方
- ジュニアの頃からインナーマッスルを鍛えよう
- コート内におけるメンタルトレーニング

打球の速さや、軌跡、着地点など選手自身が習得できるまでヒッティングの仕方をくり返し練習させるために、限られたコート数や少数の指導者でも効率のよいトレーニング法を紹介。

- 上からのストロークショット
- 正面からのストロークショット
- 下からのストロークショット



969-2 ノック・ストローク・パターン練習

94 min

指導対象/小学高学年～中学生

ノックを受ける選手だけでなく、ノッカーに対しても、指導者が何の練習をさせたいのか選手によく説明し、スピードやコース、タイミングなどを理解させ、しっかりとしたイメージを持ち、試合を想定して行うことでノック練習の効果を上げる。

- シングルスでのノック練習
- ダブルスでのノック練習
- スピードノック練習

どのような意識で取り組むか、相手をどこまで追い込めるかなど、選手自身の意識付けがとても重要なパターン練習。ミスを少なくし集中力を持続させるために効果的な練習を紹介。

- シングルスでのストローク・パターン練習
- ダブルスでのストローク・パターン練習



969-3 トレーニング&スイング・フットワーク

73 min

ジュニア世代に必要な体力要素を網羅。単にトレーニングとして行うだけでなく、バドミントンの動きに近づけたフットワークなどを取り入れていく。香川スクールでは技術練習と並んで重要視しているメニュー。

- アップトレーニング
 - ・イントロダクション
 - ・ランニング
 - ・ストレッチ
- サーキットトレーニング
 - ・各種走法によるトレーニング
- アジリティトレーニング
- スキルトレーニング
- ボールトレーニング
- バントトレーニング
- フットワーク練習
- ランニング型フットワーク練習

