

室蘭地区バドミントン協会 普及強化 間澤 竹大
小山内 凱人
永井 一之
新藤 史憲

2023 年度後期 室蘭地区バドミントン 中高合同強化練習

1、活動目標・指導方針

目標「室蘭地区中学部・高校部の選手の全道、全国大会上位入賞」

全国で通用する競技力だけでなく、心身共に健全な人間の育成を目指すものとします。

特に、

①思考力…目標は何か。なぜ試合で負けたのか、勝てたのか。今、自分は何をすべきなのか考える力。

②判断力（実践力）…①で思考したことや方法に自信を持って判断・実行していく力。

③人間性…挨拶、礼儀、時間、取り組む姿勢、協調性。

の3つの能力を重視し、選手が将来的に自主・自立して成長する強化を目指します。

2、室蘭地区強化練習スタッフ

運営統括 ☆間澤竹大 ☆永井一之 ☆小山内凱人

強化スタッフ ☆吉松達哉 ☆小山内政敏 ☆新藤史憲

3、活動場所

会場 栗林商会アリーナ

時間 夜間 18:45~20:45

※これ以外の時間帯の場合は連絡をします。

4、活動計画

12/17 (日) トライアウト 栗林商会アリーナ 9:30~16:30

12/26 (火) 第1回練習 栗林商会アリーナ 18:45~20:45

1/6 (土) 第2回練習 栗林商会アリーナ 18:45~20:45

1/29 (月) 第3回練習 栗林商会アリーナ 18:45~20:45

2/5 (月) 第4回練習 栗林商会アリーナ 18:30~20:45

2/28 (水) 第5回練習 栗林商会アリーナ 18:30~20:45

以降月1~2回程度で3月まで活動予定

12/17 (日) トライアウト日程

栗林商会アリーナ 9:15集合 (受付9:30 解散16:30)

9:30	9:45	12:30	13:30	16:30
受付 選手集合	ウォーミング アップ	体力測定・ゲーム形式	昼食	ゲーム形式

持ち物 各自競技に必要なもの ゼッケン(中学生のみ) 保護者参加承諾書 靴袋

参加料(1000円) 昼食

5, 強化練習体制について

中高合同トライアウト
12/17 (日)
栗林商会アリーナ
9:30~16:30

トライアウトをもとに
強化スタッフで選考
各顧問へ連絡

合同練習会 月1~2回程度
最大60名程度

ランキング戦、技術練習、ノック
練習など

<参加条件>

- ① 地区代表として相応しい技術・体力・メンタリティを持つもの
大会結果目安
中学生 西胆振大会個人戦ベスト8以上
高校生 室蘭地区予選個人戦ベスト8以上
- ②強化練習の目的、理念を理解し、高いモチベーションと意識を持ち臨み続けるもの
- ③他の選手やスタッフ、指導者、保護者など関係する人たちへの敬意や感謝を持つもの
- ④強化練習の参加を、保護者、所属チーム監督・指導者に認められたもの
- ⑤今回の合同強化は中3、高3選手は強化対象としないこととします。
 - ・強化期間が進路時期と被ること
 - ・1月の各カテゴリ1・2年生の全道大会へ向けた強化を優先とするため

<トライアウト内容>

- ・前半に体力測定、後半にシャトルを使った実戦形式を予定
- ・高校部は、午前中の体力測定をポイント制にして行い、上位選手で実戦形式を行う。
- ・中学部は、体力測定を行うが、選手の体の成長状態を考慮する。午後の実戦形式を行う。

体力測定内容

- ・シャトルラン→体力測定と同様
- ・ライン踏み→32秒でシングルのサイドラインを踏んだ回数。
軸足はコート内に残し、ライン間は3歩。
- ・ドリルタイム→一辺70cmの正方形を、中→前→中→右→中→後→左の順で5周のタイム。
- ・椅子タッチ→シングルスサイドラインにイスの前足を合わせて置き、
10回ラケットでタッチしたタイム。
- ・立ち幅跳び→体力測定と同様。
- ・腹筋の回数→30秒間での回数。
(時間次第で、握力測定、反復横跳び、30m走タイム)

<追加選考について>

- ・選手選考後、地区ベスト4以上または同等の成績を残した選手を追加選手とする場合がある。
- ・当日の練習参加者が少ない場合など、スタッフのチーム選手を中心に臨時で参加させる場合がある。

小学生追加選考については下記を条件とする。

- ・全道ベスト8以上の成績を収めた選手

<選手の選考解除について>

以下のような事実が発生した場合、強化スタッフで協議の上、その後の練習参加をさせない場合がある。

- ・活動期間内に復帰が困難なけがや疾病が発生した場合
- ・正当な理由なく、強化練習に参加しない場合
- ・中高生として相応しくない問題行動（所属する学校での問題行動も含む）、非行（例：飲酒・喫煙・器物破損・窃盗・深夜徘徊等）が発生した場合
- ・地区代表として相応しくない問題行動（所属学校・チームでの問題行動、周囲の人への配慮のかけた行動、活動場所などでの迷惑行為）が発生した場合
- ・その他、重大な事案が発生した場合には、必要に応じてスタッフで協議し、選考解除を行う。

6、活動内容について

活動時間 2時間程度

- ①アップ
- ②基礎打ち
- ③ランキング戦、ノック練習、パターン練習 （男女とも、シングルス・ダブルスどちらも行う）
- ④反省、ダウン

7、保険について

強化練習を行うにあたり、けが、事故の責任を室蘭地区バドミントン協会は負わないものとする。そのため、必要な場合は各自でスポーツ保険に加入すること。

8、トライアウト参加費・活動費について

- トライアウト参加費 一人 1000 円（会場費、シャトル代）
- トライアウト合格選手は活動費を初回時に徴収する。

12月～3月 月 2000 円（合計 8000 円）

支出予定 会場費、シャトル代、消耗品・備品代（医療品）、手当、諸謝金

9、活動の連絡について

- ・トライアウト申し込み→Google フォーム <https://forms.gle/EWwU76TTgYijykgZ7>
右の QR コードをスキャンしてください。締切 12/13 (水)



・活動後の連絡

活動の変更や中止、欠席、遅刻の確認→ band（アプリ）トライアウト後に使用説明をします。

※緊急の場合のため、申し込みの際に保護者の連絡先を確認する。

また、急な欠席や遅刻は、選手保護者から直接電話連絡をする。

連絡先 室蘭地区バドミントン協会 普及強化担当 間澤竹大

e-mail : mazawa.takebd3@gmail.com

10、その他 保護者の入場については、栗林商会アリーナは観覧席に入場可能です。

その他の会場を使用する場合は、その都度ご連絡します。