

第18回 バドミントンレベルアップ講習会（初級～中級者） 募集要項

主催：NPO法人藤枝市スポーツ協会

主管：藤枝市バドミントン協会

レベルアップ交流会は、藤枝市バドミントン協会会員の技術向上を図るために、平成20年より開始し、今回で18回目の開催となります。令和3年度からは初心者向けの講習会も行っております。

1. 日時 令和8年3月8日（日）9：00～16：30

2. 場所 藤枝勤労者体育館 藤枝市善左衛門66-1 TEL：054-635-7225

3. 講師 名倉 稔晴（藤枝市バドミントン協会会長 公認バドミントンコーチ2）
松本 幹広（藤枝市バドミントン協会副会長 公認バドミントンコーチ2）
泉 啓太（ナチュラルボディ | ZUMI）

4. 内容 全体：「羽が生えたように、軽く、しなやかなカラダに」

ナチュラルボディ | ZUMI 代表泉氏による指導

初級者：「基礎を変えるとバドミントンが変わる」

— ロビングとオーバーヘッドを“できる”に変える実践講習 —

中級者：「基礎を“武器”に変えるバドミントン」

— クリア・スマッシュ・ドロップでラリーの主導権を握る実践練習 —

※参加者をレベルごとにグループ分けし、グループごとに技術指導を実施します。

※時間があれば最後には、講師を交えた試合を行う予定です。

5. 募集定員 初級者 おおよそ4名から6名 × 3コート

中級者 おおよそ4名から6名 × 3コート

6. 参加資格 バドミントン教室、地域クラブで練習している方でレベルアップを目指したい方

※藤枝市バドミントン協会員の参加数決定後に、先着順で一般の方に御参加いただきます。

※締切日以降に、参加の可否を藤枝市バドミントン協会よりお知らせします。

7. 参加費 藤枝市バドミントン協会員：1,500円/人

一般：2,000円/人

※参加費は当日朝に会場にて申し受けます。

※締め切り日以降のキャンセルは参加費を申し受けます。

8. 申込み締切 2月25日（水曜日）協会員締切り 2月27日（金曜日）一般締切り

定員になりましたら募集を締め切らせていただきます。

協会員を優先して募集しています。一般の方は先着順とさせていただきますの

で

お早めに申込下さい。

9. 問合せ・申込み先

問い合わせメールアドレス：nagura@fbd.jp

申込先：<https://x.gd/xqjP4>



申込はこちらから

10. その他 ・シャトルは、藤枝市バドミントン協会から支給します。

・交流会中のケガ等は本部で応急処置は行いますが、以後の処置は各自でお願いします。

- ・当日に参加できなくなった場合は、090-7699-4383（名倉）までご連絡して下さい。
- ・交流会の開催風景（写真）を藤枝市バドミントン協会のホームページに掲載しますのでご了承下さい。

練習内容

○初級者

- テーマ 「基礎を変えるとバドミントンが変わる」
ー ロビングとオーバーヘッドを“できる”に変える実践講習?ー

上に上げる・後ろに飛ばす。その基本が安定すると、試合がもっと楽しくなる

◆ ロビングを見直す

- ・初心者がつまずきやすいロビングのフォームを分解して理解
- ・「高さ」「深さ」を安定させるための身体の使い方
- ・返球が短くならないためのチェックポイント

◆ オーバーヘッドストロークを見直す

- ・初心者がやりがちな「振り回し」を改善
- ・より高く、より早く飛ばすためのスイング軌道
- ・力に頼らず飛距離を出すための体重移動
- ・スマッシュ・クリア・ドロップの基礎的な打ち分け

○中級者

- テーマ 「基礎を“武器”に変えるバドミントン」
ー クリア・スマッシュ・ドロップでラリーの主導権を握る実践練習 ー

ただ返す基礎から、相手を動かす基礎へ。
基礎ショットを「つなぐ」だけで終わらせず、
試合で主導権を取るための使い方を身につけます。

◆ クリアを「逃げ」から「攻めの準備」へ

- ・高さや深さの使い分け
(時間を作るクリア/相手を下げるクリア)
- ・相手の体勢を崩すためのコース意識
- ・無理に攻めない判断とラリーの組み立て

◆ オーバーヘッドの再整理

- ・同じフォームからの打ち分け
(クリア・ドロップ・スマッシュ)
- ・力に頼らず飛ばすためのスイングの考え方
- ・「読まれない」ための準備動作と構え

◆ 次の1球を意識したショット選択

- ・打った後の戻りと基本ポジション
- ・ラリーを続けやすくする立ち位置
- ・年齢に左右されにくい動き方