

香川県バドミントン協会講習会（指導員養成を兼ねる）

日 時 平成29年9月16日（土）10:00～16:00（受付9:30～）

場 所 飯山総合運動公園体育館

講 師 本 庄 正 典 氏

- ・トリッキーパンダースバドミントンチーム フィジカルコーチ（2001～）
- ・四天王寺高校バドミントン部 フィジカルコーチ（2002～）
- ・京都外大西高校バドミントン部 フィジカルコーチ（2012～）
- ・近畿大学体育会バドミントン部 フィジカルコーチ（2005～2009）

参 加 料 無料（昼食は各自準備してください。）

ジュニア、中学、高校の指導者や保護者など多数の参加をお待ちしています。
当日は、日体協公認指導員養成講習と小中高合同練習も兼ねています。

本庄先生講習会アウトライン

- 1) 傷害について（外傷・障害）
- 2) 性差による身体的特徴
- 3) ジュニア期の特異的傷害
- 4) メディカルチェックの方法
- 5) メディカルチェックの結果から（バドミントンに好発する傷害について）
- 6) フィジカルトレーニングの期分けの考え方

1) 傷害について（外傷・障害）

- ①発生機序・治癒期間の違い

2) 性差による身体的特徴

- ①成長スピードの
- ②月経の発現
- ③関節弛緩性
- ④筋力差（特に上肢）
- ⑤Q-angle / Carrying-angle

3) ジュニア期の特異的傷害

ジュニア期の身体的特徴について

- ①捻挫と骨折（若木骨折、骨端線離開、疲労骨折）
- ②骨端症
- ③離断性骨軟骨炎
- ④過剰骨
- ⑤その他内科系（側彎症、川崎病、骨腫瘍など）

4) メディカルチェックの方法

- ①問診
- ②関節弛緩性テスト (Joint Laxity test)
- ③筋硬性テスト (Tightness test)
- ④クラウスウェーバーテスト (Kraus-Weber test)
- ⑤周径(上肢・下肢)
- ⑥体組成/体型
- ⑦形態測定 (SMD, Leg-Heel alignment, Q-angle, Carrying-angle, アーチ高率)

5) メディカルチェックの結果から (バドミントンに好発する傷害)

- ① 競技的特徴から (上肢、下肢、体幹)
 - ・ショットの多様性
 - ・ストップ&バック
 - ・女子/男子選手のプレースタイル (ラウンドショット、ランジ動作など)
- ② 選手の身体的特徴から (上肢、下肢、体幹)
 - ・マルアライメント (静的/動的)
 - 固有受容器反射低下、足関節背屈制限、股関節内旋位、股関節外旋・外転制限、胸椎伸展制限、肩甲骨内転制限、肩甲骨下制制限、前腕回内動作低下、利き腕反対側の使い方

6) フィジカルトレーニングの期分けの考え方

- ①ストレングストレーニング
- ②コンディショニングトレーニング