

# 子どものための バドミントン指導 BOOK

日本小学生  
バドミントン連盟 編著

日本小学生バドミントン連盟公式

B5判並製 144 頁  
定価 1,980 円  
ISBN978-4-583-11775-1



技術の基本、練習法、体のケア、生活習慣……。小学生のバドミントン指導で大切なことはなんでしょう？ 長年にわたり心技体の最前線で選手たちをサポートしてきた専門家たちが、テーマごとに執筆を担当。子どもたちの健やかな成長、競技の上達をどう導くか、その理論と実践を整理した一冊です。

## 本書の特徴

- ☐ コーチや保護者が知りたい指導のポイントやコツが満載
- ☐ テーマごとに要点を簡潔にお届け
- ☐ たっぷりの情報を、多くのイラストや写真とともに紹介

「わかりやすさ＋情報量」を  
両立した保存版

12月30日  
発売!!

## 目次

- 第1章 バドミントン技術の基本
- 第2章 ノックで動きの基礎をつくる
- 第3章 いろんなショットを打ち分ける
- 第4章 パターン練習で戦術を学ぶ
- 第5章 コンディショニングの整え方
- 第6章 成長を促す毎日の過ごし方
- 第7章 指導者の悩みに答えます

## 主な内容

### 指導に役立つ「理論」と「実践」

- 使い分けたいいろんな握り方
- 加速を促す一歩目の技術
- 攻守の幅を広げるネット前の3ショット
- 制球力をつけるシングルス練習
- ローテーションを鍛えるダブルス練習
- 動物になってウォーミングアップ
- ケガ・過呼吸・熱中症への対処
- 体の調子を整える大会中の過ごし方
- 体を強くする食事のとり方
- 大人数で効率よく練習する方法

ベースボール・マガジン社  
<https://www.sportsclick.jp/bookcart>