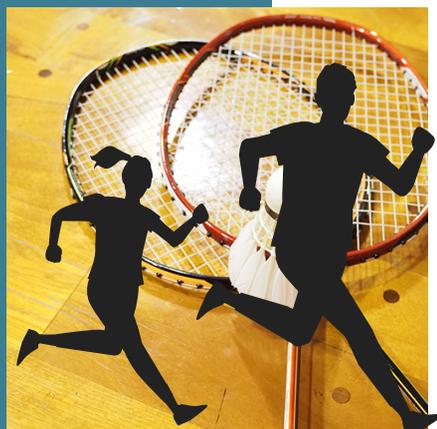



 受講
 受付中


 選手を
 育成


 専門家による
 指導


将来バドミントンで世界進出 を目指すアスリートのための オフコートトレーニング

お申し込み締切

2024.
9.20

金

先着順

趣旨 本プログラムは、効率の良い動きの獲得、怪我をしない身体づくり、体幹の強化、有酸素能力の向上、乳酸耐性の向上、爆発的な動きの獲得など、さまざまな要素における高い水準での体力向上を目指します。強度の高いトレーニングや難易度がやや高めのトレーニングも含まれるため、向上意欲のある方、将来的に全国大会上位進出や国際大会での活躍を目指したい選手などにフィットする内容です。勝ち続けられる真のアスリートへの成長をサポートします。

※多種のトレーニング用具を用いたオフコートトレーニングを行うためシャトルを使わないトレーニングが主になります。

開催場所 筑波大学つくばキャンパス第1体育館（つくば市天王台1-1）

開催日程 2024年9/29・10/6・13・20・
11/3・10・24・12/1・8・15（日曜日 全10日）

受講対象者 Aコース：小学4～6年生・中学生
Bコース：高校生・大学生・社会人

※強度の高いトレーニングを含むため
日頃から運動・トレーニング習慣のある
方のみ参加可能

Aコース【小学4～6年生・中学生コース】

17:00-18:40（100分）（定員4）

遊びの要素を含めたさまざまな動きを経験するトレーニング、コーディネーショントレーニング、および、基礎体力運動能力を高めるトレーニングを行います。子どもの頃にさまざまな動きを経験しておくことで、今後の発育発達に合わせたバドミントン技術や動きの習得をスムーズにすることに繋げそれらに加え、特に中学生は、筋力・持久力・敏捷性・平衡性・柔軟性の向上、また、効率的な動きの獲得によりコート内での無駄を減らし、怪我をしない身体作りや将来的に活躍できるアスリートを目指します。小さい頃に多種多様な動きを経験し神経ネットワークに刺激を入れておくことで、思春期や成長した時の運動能力を高められ、高校生、大学生、社会人と将来的に勝ち続けられる身体に役立てます。

Bコース【高校生・大学生・社会人コース】

19:00-20:40（100分）（定員4）

主に筋力・持久力・敏捷性・平衡性・柔軟性・爆発力（瞬発力）の向上、体幹強化、効率の良い動きの獲得に向けたトレーニングです。また、コート内での爆発的な動きや、スピードを上げた状態を維持すること、さらに、長時間の試合で勝ち切るために、エネルギー供給系に焦点を当てた高強度トレーニングと無駄のない動きの獲得、怪我をしない強くて賢い身体を目指す。全国大会上位進出、国際大会で活躍するために必要な身体作りを行います。

コーチ紹介



筑波大学バドミントン部コーチ
AKUA BADMINTON コーチ

漆崎 真子

受講人数 各クラスの定員数（最小開講人数 各クラス2名）

受講費用 80,000円（税込）

修了証発行：10日間全プログラムに参加した受講者には、筑波大学発行の受講修了証が授与されます

お申し込み
お問い合わせ

筑波大学エクステンションプログラム [将来バドミントンで世界進出を目指すアスリートのためのオフコートトレーニング]

〒305-8550 茨城県つくば市春日1-2

高細精医療イノベーション棟1F（受付時間：月～金9:30～17:00）

Tel:029-859-1648

お申し込みはHPにて

<https://extension.sec.tsukuba.ac.jp>


講師紹介



Randeep RAKWAL 教授
(ランディープ ラクウェル)
筑波大学 体育系



漆崎 真子 講師
(うるしざき まこ)
筑波大学バドミントン部コーチ
AKUA BADMINTON コーチ



○主な戦績

- 2014年 全日本学生選手権大会 単3位、団体優勝
- 2015年 全日本社会人選手権大会 単準優勝
- 2016年 日本ランキングサーキット大会 単準優勝
- 2017年 フィンランドオープン 単準優勝
- 2018年 ヨネックス秋田マスターズ 単準優勝
- 2018年 全日本総合バドミントン選手権大会 単3位
- 2019年 バドミントン日本B代表選出
- 2019年 スウェーデンオープン 単優勝
- 2019年 ドバイインターナショナルチャレンジ 単優勝

茨城県を拠点に人間力向上と競技力向上の両立を目指した指導を行なっています。アスリート時代の経験値と筑波大学で学んだ専門知識を兼ね備えた根拠のある指導を強みにしています。

エクステンションプログラムについて



このエクステンションプログラムは、社会貢献の一つの形として、本学の高度で先駆的な研究・教育分野から得られた成果をいち早く社会に還元し、皆様に見える形でお届けすることを目的としています。他に例を見ない学際的な融合により、火花を散らしながら生み出された最先端の学問を、本プログラムを通じて直接感じていただければ幸いです。

筑波大学長 永田 恭介

お申し込み方法

WEB サイトより



WEB サイトにアクセスし、お申し込みフォームよりお申し込み下さい。

講座を選択



希望の講座ページよりお申し込み下さい。

※受講可否については後日事務局より連絡いたします。

お支払いはカード決済



お手持ちのカードで簡単に決済できます。

Pay-easy ペイジーも使えます。

<http://extension.sec.tsukuba.ac.jp>

お申し込み
お問い合わせ

筑波大学エクステンションプログラム事務局

〒305-8550 茨城県つくば市春日 1-2 高細精医療イノベーション棟 1F
Tel:029-859-1648 (受付時間：月～金 9:30～17:00)

お申し込みはHPにて

<https://extension.sec.tsukuba.ac.jp>

お問い合わせはこちらから

ep-sanren@un.tsukuba.ac.jp

