

受講
受付中選手を
育成専門家
による
指導

第5回

大人バドミントンの
スキルアップトレーニング
個人の課題に合わせ練習できます！

お申し込み締切

2025.
12.21日

先着順

趣 旨

シニアバドミントンの普及・育成・強化を目的に日本の競技レベルの底上げを目指しバドミントンの基礎的な技術や戦術を習得するための実践練習を行います。参加者の競技レベル（未経験者／初心者～上級者）や個人の課題に合わせた練習プログラムを提供します。長期的な目標はシニアの国際大会で日本人選手が活躍すること。2023 年に韓国で開催されたシニアの世界選手権では 45 種目のうちメダル獲得数は 33 個／180 個でした。まずは日本の競技レベルの底上げを行い、20 年後の獲得メダルの数を増やすことを目指します。

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

令和 8 年 1 月 19 日（月）、26 日（月）、2 月 2 日（月）、9 日（月）、
16 日（月）、3 月 2 日（月）、9 日（月）、16 日（月）（全 8 日）

※3 月 23 日（月）を予備日に設定しています。

受講対象者

【応用クラス】

（大人 19 歳以上）9:00-10:30（定員 3 名）

【基礎クラス】

（大人 19 歳以上）10:40-12:10（定員 3 名）

※大人（19 歳以上）でバドミントンの競技力向上を目指す方。

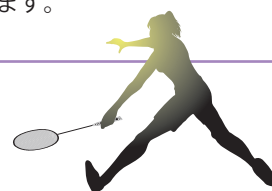
※現在の競技レベルは関係ありません。未経験者や初心者もご参加いただけます。

【基礎クラス】

バドミントンの基礎を一から丁寧に学びます。各ストローク技術（ロビング、ヘアピン、クリアー、ドロップ、スマッシュ、ドライブ、プッシュ、プッシュリターン、ロングリターン、など）やトラベリング（フットワーク）技術を習得します。効率の良い身体の動かし方を学び、ショットの安定性や精度の向上を目指します。またシングルス、ダブルスの基礎となる戦術を学びながら試合で勝つための考え方を身につけます。子どもの頃にバドミントンの基礎を習得しておくことで将来活躍できるトップアスリートを育成します。

【応用クラス】

シングルスとダブルスに必要な技術と戦術を習得します。まず土台としてエラー（ミス）をしない打法（手打ちではなく全身を使って脚・身体で打つこと）を習得します。その上でラリーの組み立て方、ディフェンス（守備）の強化、オフェンス（攻撃）の強化、戦術意識の向上などを目指します。県大会上位進出、全国大会上位進出、さらに将来世界で活躍できるトップアスリートになるための土台を作ります。



受講人数

各クラスの定員：3 名（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：8 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

[第 5 回大人バドミントンのスキルアップトレーニング]

〒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 2F（受付時間：月～金 9:30～17:00）

お申し込みは HP にて

Tel:029-859-1648

<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ス 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。

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> ※受講可否については後日事務局より連絡いたします。

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

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 2F

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