



第6回

受講  
受付中選手を  
育成専門家  
による  
指導

# 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て練習できます！



お申し込み締切

**2026.**  
**3.15**

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4月6日（月）、13日（月）、20日（月）、27日（月）、5月11日（月）、18日（月）、6月1日（月）、8日（月）（全8日）  
 ※6月22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）

※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参加可能

### 【基礎クラス】

バドミントンの基礎を一から細かく指導します。各ストローク（ドライブ、プッシュ、プッシュリターン、ドロップ、ロビング、スマッシュ、ロングリターン、クリアー、ヘアピンなど）の技術を一から学び直したい方、大人からバドミントンを始めてバドミントンが大好きな方、少しでもラリーが続けられるようになりたい方におすすめの内容。レベルに応じたプログラムを作成し、自身の成長や達成感を感じられる時間を提供します。

### 【応用クラス】

ダブルスとシングルの基礎を指導します。ダブルスの技術や戦術を身につけて、市民大会やシニアの大会に出場して少しでも多く勝てるようになりたい方におすすめの内容です。ダブルスにおける打った後の次への予測やポジション取り、シャトルにアプローチするまでのトラベリング技術、打った後のトラベリング技術、攻撃的状況で考えることや守備的状況で考えること等が学べます。要望があれば、シングルのフットワーク（トラベリング技術）、ポジション取り、ストローク技術、戦術なども導入できます。また、バドミントンに必要なトレーニングも体力レベルに合わせて行い、怪我をしない身体、スムーズに動ける身体づくりも実施します。

### 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：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6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）

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。

### 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](mailto:ep-sanren@un.tsukuba.ac.jp)