

練習メニュー集

千葉市立轟町中学校バドミントン部

2025年8月作成：コーチ 前林佳孝

トレーニング一覧

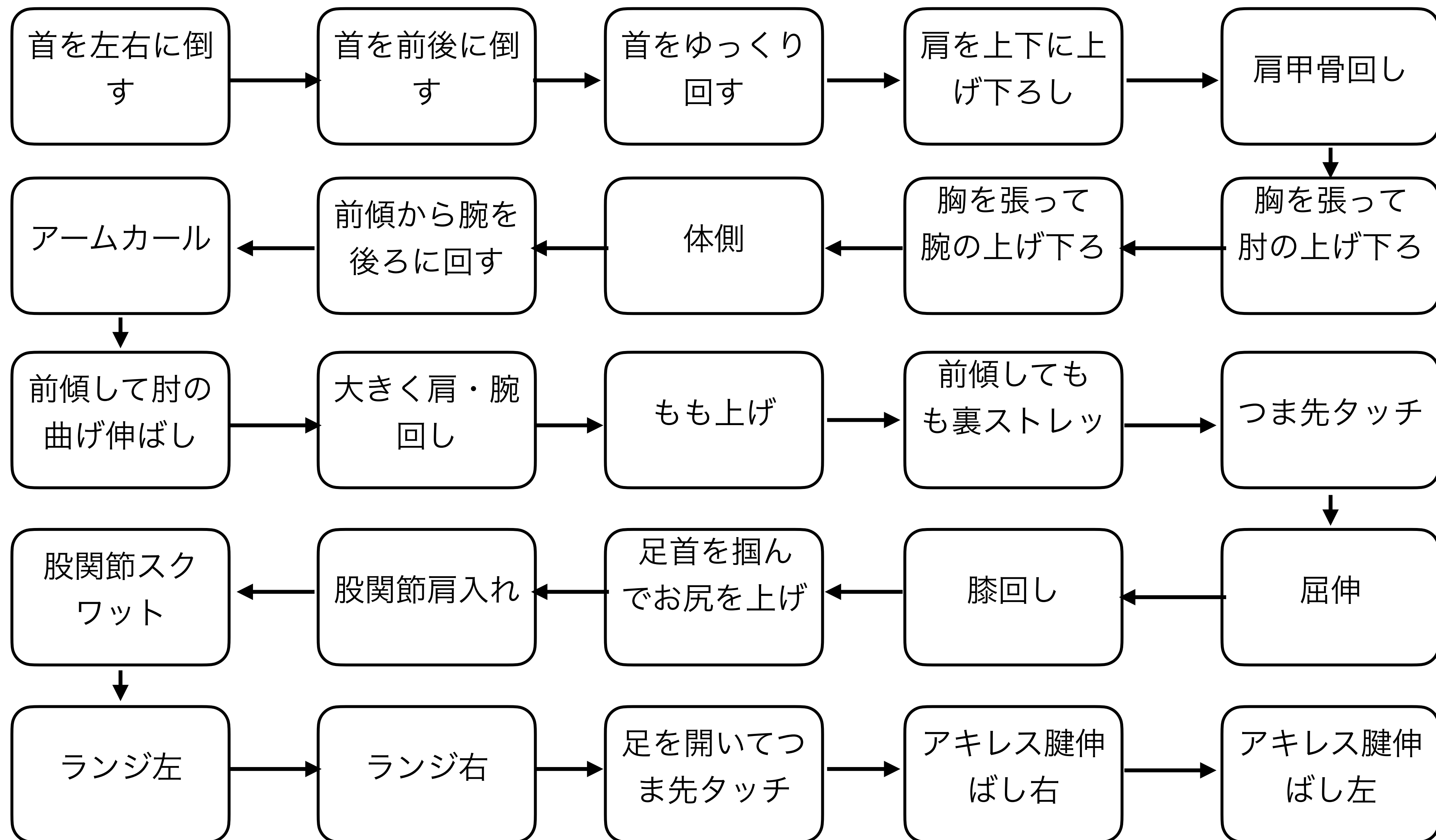
- ・ きんに君
- ・ 簡易ダイナミックストレッチ
- ・ 外周 5 周
- ・ シャトルラン
- ・ シャトルランダッシュ
- ・ リズムなわとび
- ・ 二重とび
- ・ 外周 1 周ダッシュ
- ・ チャイナステップ
- ・ オンコートダッシュ
- ・ シャトル置き
- ・ ステップ練習
- ・ 西武台ステップ
- ・ パターンフットワーク
- ・ 指示フットワーク
- ・ 下半身トレーニング
- ・ ジャンプトレーニング
- ・ アニマルステップ
- ・ 上半身の筋トレ
- ・ 下半身の筋トレ
- ・ サーキットトレーニング
- ・ 体幹トレーニング

インターバルトレーニング表

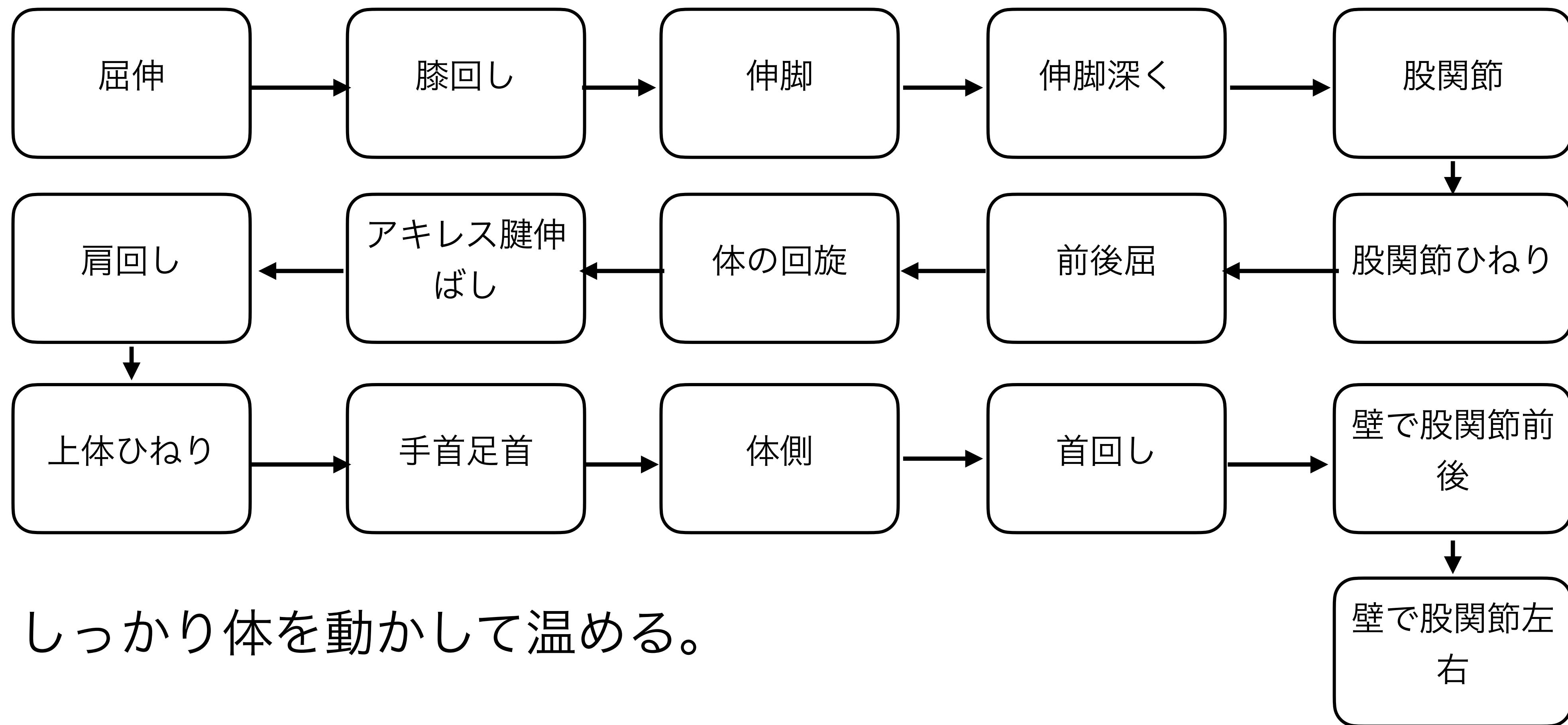
種類	強度	時間	効果
ロングインターバル トレーニング コンビネーション	80～95VO2max (12+3) 分、 (8+2) 分、 (4+2) 分、 (3:30+1:30) 分	20～50分	エアロビック効果
ショートインターバル トレーニング コンビネーション	90～100VO2max (2:15+0:45) 分、 (1:30+0:30) 分、 (1:00+0:30) 分、 (0:45+0:15) 分	15～40分	エアロビック効果
ショートショートインター バルトレーニング コンビネーション	90～100VO2max [(15+15) 秒、 (10+10) 秒、 (5+10) 秒] × n ステージ	10～35分	エアロビック効果、アネ ロビック効果

※特にショートショートインターバルはバドミントンの運動で行うことができる点で重要。

ダイナミックストレッチ きんに君



簡易ダイナミックストレッチ



外周5周（2750m走）



目標タイム

	男子		女子	
種目	シングルス	ダブルス	シングルス	ダブルス
エリート選手 (国際レベル)	6分56秒～ 8分19秒	7分46秒～ 9分8秒	9分41秒～ 11分3秒	9分41秒～ 11分3秒
国内リーグ選手 レベル	9分8秒～ 10分32秒	9分57秒～ 11分36秒	11分53秒～ 13分15秒	12分25秒～ 13分48秒
地域選手 レベル	10分33秒～ 12分42秒	11分36秒～ 13分15秒	13分16秒～ 14分37秒	13分48秒～ 15分10秒

※心肺機能（酸素摂取量・全身持久力）を高めます。

20mシャトルラン

参考] 20mシャトルラン(往復持久走) 最大酸素摂取量推定表

平成12年3月改訂

折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg・分)	折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg・分)	折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg・分)	折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg・分)
8	27.8	46	36.4	84	44.9	122	53.5
9	28.0	47	36.6	85	45.1	123	53.7
10	28.3	48	36.8	86	45.4	124	53.9
11	28.5	49	37.0	87	45.6	125	54.1
12	28.7	50	37.3	88	45.8	126	54.4
13	28.9	51	37.5	89	46.0	127	54.6
14	29.2	52	37.7	90	46.3	128	54.8
15	29.4	53	37.9	91	46.5	129	55.0
16	29.6	54	38.2	92	46.7	130	55.3
17	29.8	55	38.4	93	46.9	131	55.5
18	30.1	56	38.6	94	47.2	132	55.7
19	30.3	57	38.8	95	47.4	133	55.9
20	30.5	58	39.1	96	47.6	134	56.2
21	30.7	59	39.3	97	47.8	135	56.4
22	31.0	60	39.5	98	48.1	136	56.6
23	31.2	61	39.7	99	48.3	137	56.8
24	31.4	62	40.0	100	48.5	138	57.1
25	31.6	63	40.2	101	48.7	139	57.3
26	31.9	64	40.4	102	49.0	140	57.5
27	32.1	65	40.6	103	49.2	141	57.7
28	32.3	66	40.9	104	49.4	142	58.0
29	32.5	67	41.1	105	49.6	143	58.2
30	32.8	68	41.3	106	49.9	144	58.4
31	33.0	69	41.5	107	50.1	145	58.6
32	33.2	70	41.8	108	50.3	146	58.9
33	33.4	71	42.0	109	50.5	147	59.1
34	33.7	72	42.2	110	50.8	148	59.3
35	33.9	73	42.4	111	51.0	149	59.5
36	34.1	74	42.7	112	51.2	150	59.8
37	34.3	75	42.9	113	51.4	151	60.0
38	34.6	76	43.1	114	51.7	152	60.2
39	34.8	77	43.3	115	51.9	153	60.4
40	35.0	78	43.6	116	52.1	154	60.7
41	35.2	79	43.8	117	52.3	155	60.9
42	35.5	80	44.0	118	52.6	156	61.1
43	35.7	81	44.2	119	52.8	157	61.3
44	35.9	82	44.5	120	53.0		
45	36.1	83	44.7	121	53.2		

※心肺機能（酸素摂取量・全身持久力）を高めます。

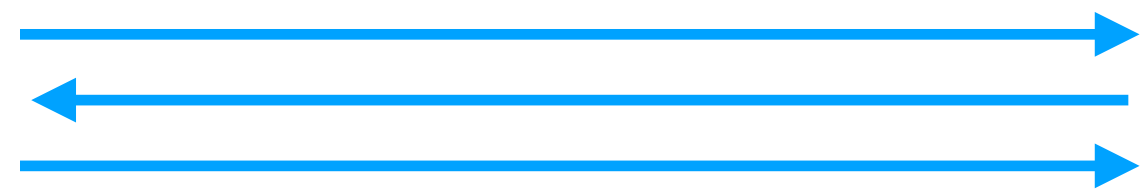
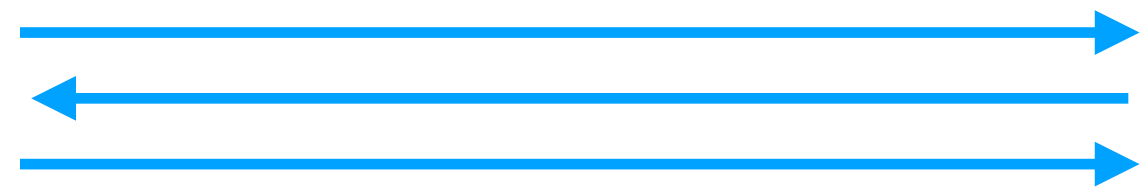
男子

学年	平均	優れている	やや優れている	普通	やや劣っている
中1	68.91	105以上	104～82	81～56	55～32
中2	82.63	117以上	116～95	94～70	69～47
中3	90.43	126以上	125～103	102～78	77～54

女子

学年	平均	優れている	やや優れている	普通	やや劣っている
中1	48.37	77以上	76～58	57～38	37～19
中2	53.74	84以上	83～64	63～43	42～23
中3	53.82	82以上	81～64	63～44	43～24

シャトルランダッシュ



シングルスコートの横幅をシャトルランのドレミファソラシドの音楽の間に**1 往復半ダッシュ**する。徐々に早くなるので対応する。何回できたか記録する。

[パターン]

- ・ダッシュ
- ・サイドステップなど

※心肺機能（酸素摂取量・全身持久力）を高めます。

リズムなわとび

なわとびの普通とびを1分間100回のリズムで跳ぶ。
引っかかったらすぐに再開する。

[パターン]

10分 1000回

15分 1500回

20分 2000回



※心肺機能、リズム感、手首の筋肉、ふくらはぎの筋肉の向上

なわとび二重とび

[パターン]

- ・ 100回
- ・ 150回
- ・ 200回

できるだけ連続で行う。
途切れたらすぐに続ける。



※心肺機能、手首の筋力、ふくらはぎの筋力等の向上

外周 1 周ダッシュ 550mダッシュ

A組、B組みの2組に分け、1組ずつダッシュを行う。
休憩が1：1となるように行う。

[パターン]

- ・ 1周×3本
- ・ 1周×5本
- ・ 1周×7本



※心肺機能の向上

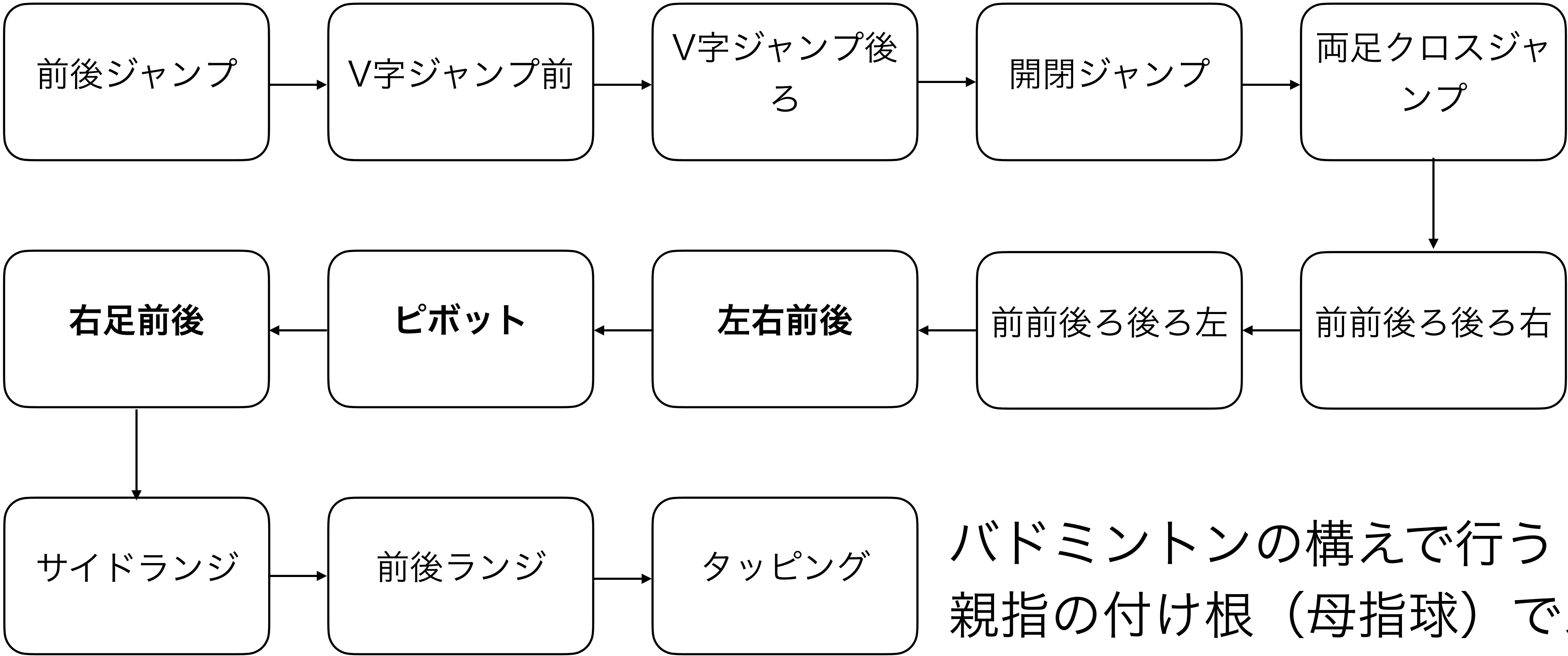
チャイナステップ

[パターン]

1 2種類 1周 6分間

1 2種類 2周 12分間

15秒ゆっくり→15秒全力で速くを繰り返す



バドミントンの構えで行う
親指の付け根（母指球）でステップする

※敏捷性（素早さ）、バランス等を向上

オンコートダッシュ

[パターン]

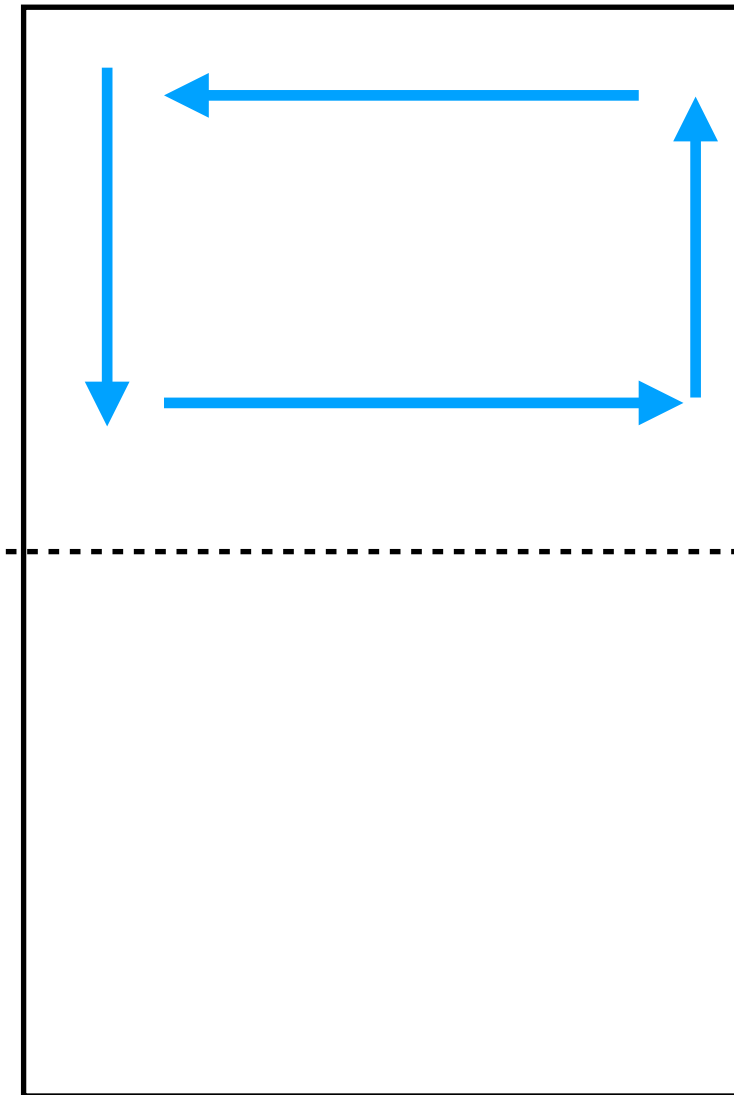
- ・ 四角（右回り）
- ・ 四角（左回り）
- ・ 対角（斜め前）
- ・ 対角（斜め後ろ）
- ・ T字

7秒～10秒

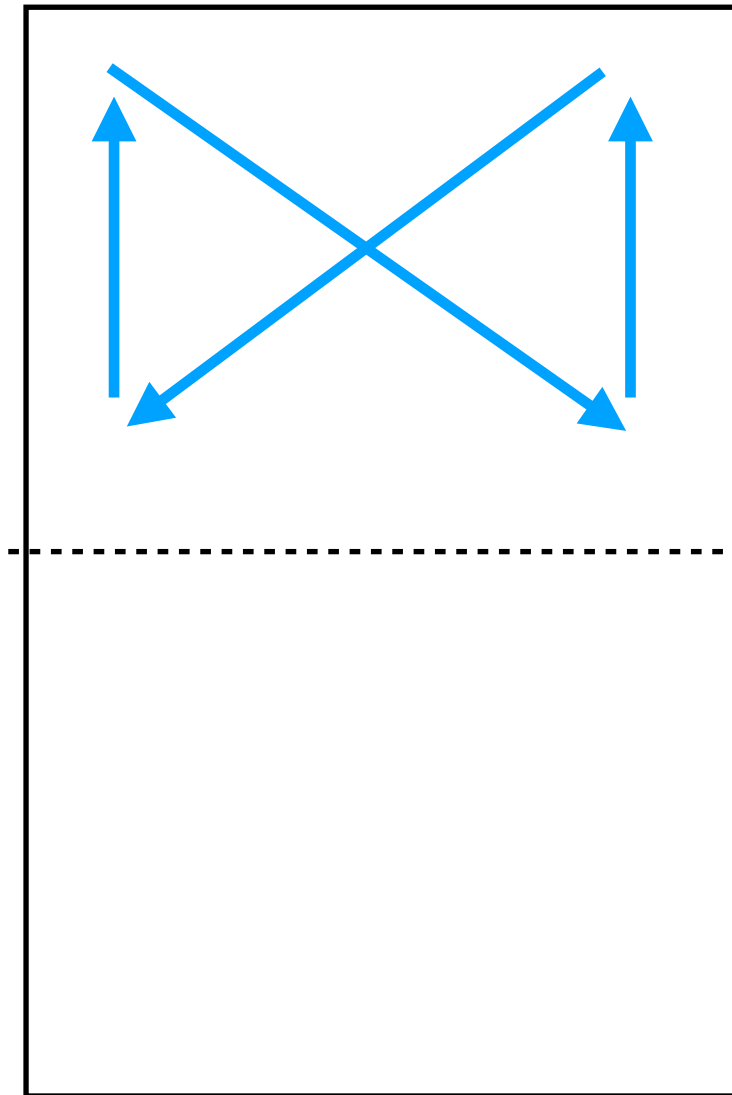
WR = 1 : 3 ~ 4

10分間

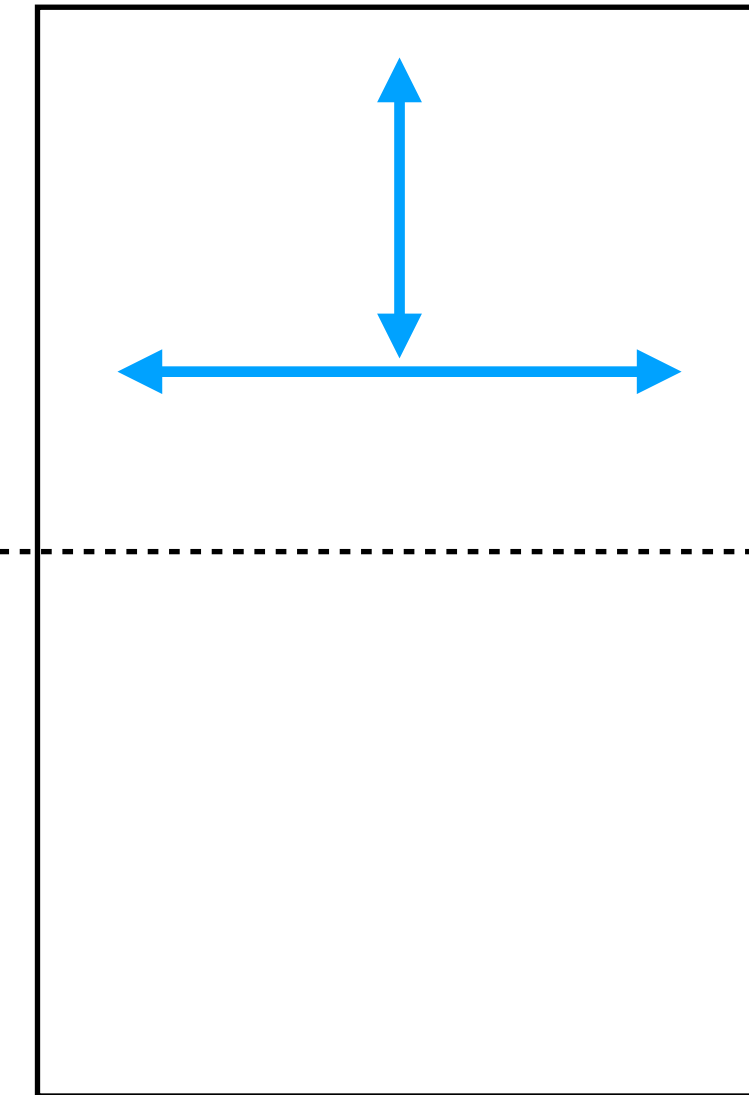
四角



対角



T字



ダッシュまたはサイドステップで全力で移動する
方向転換する際にリアクションステップする

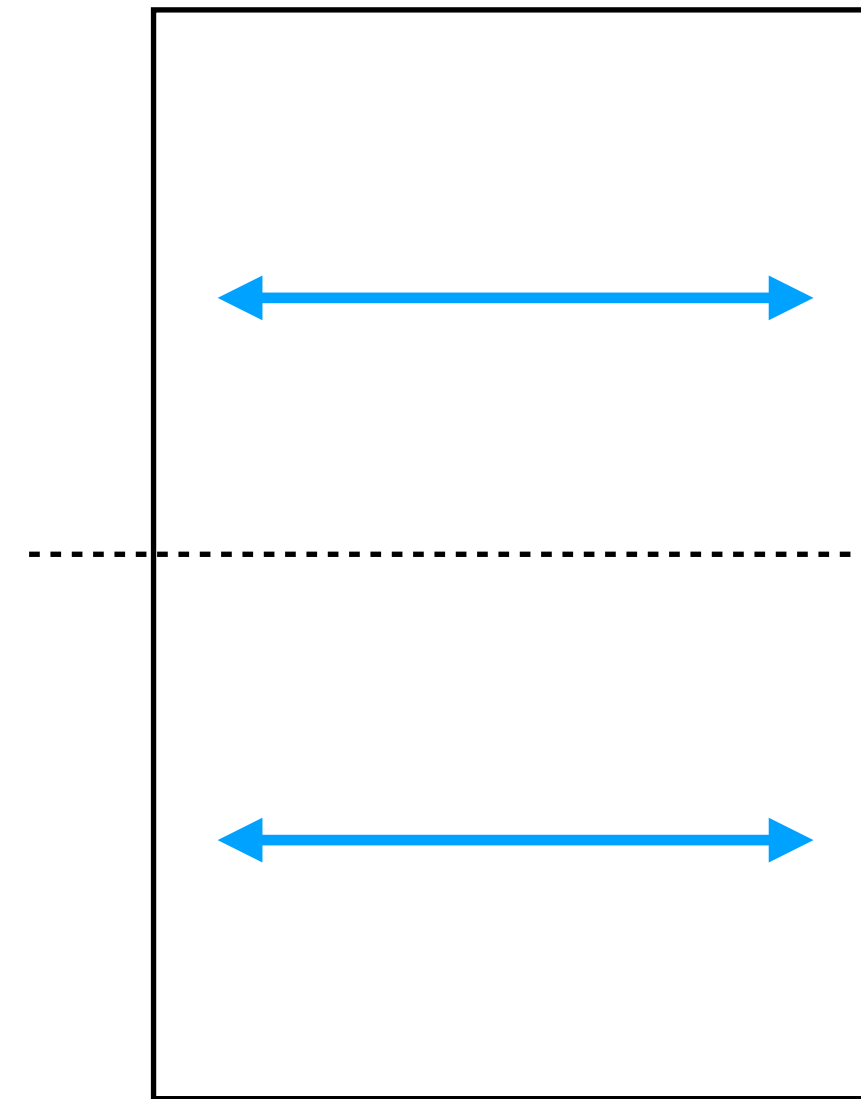
シャトル置き

[パターン]

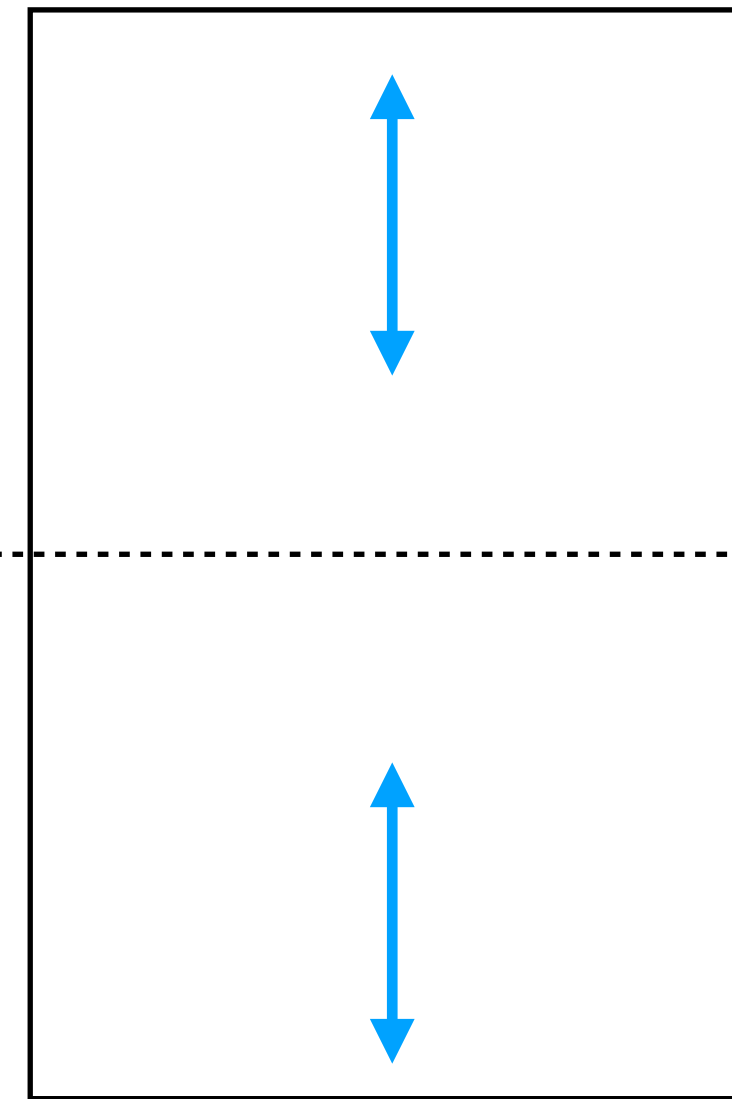
- ・ サイド 2 点
- ・ 前後 2 点
- ・ 前 2 点
- ・ 後ろ 2 点
- ・ コート 4 点

各 2 ～ 3 セット

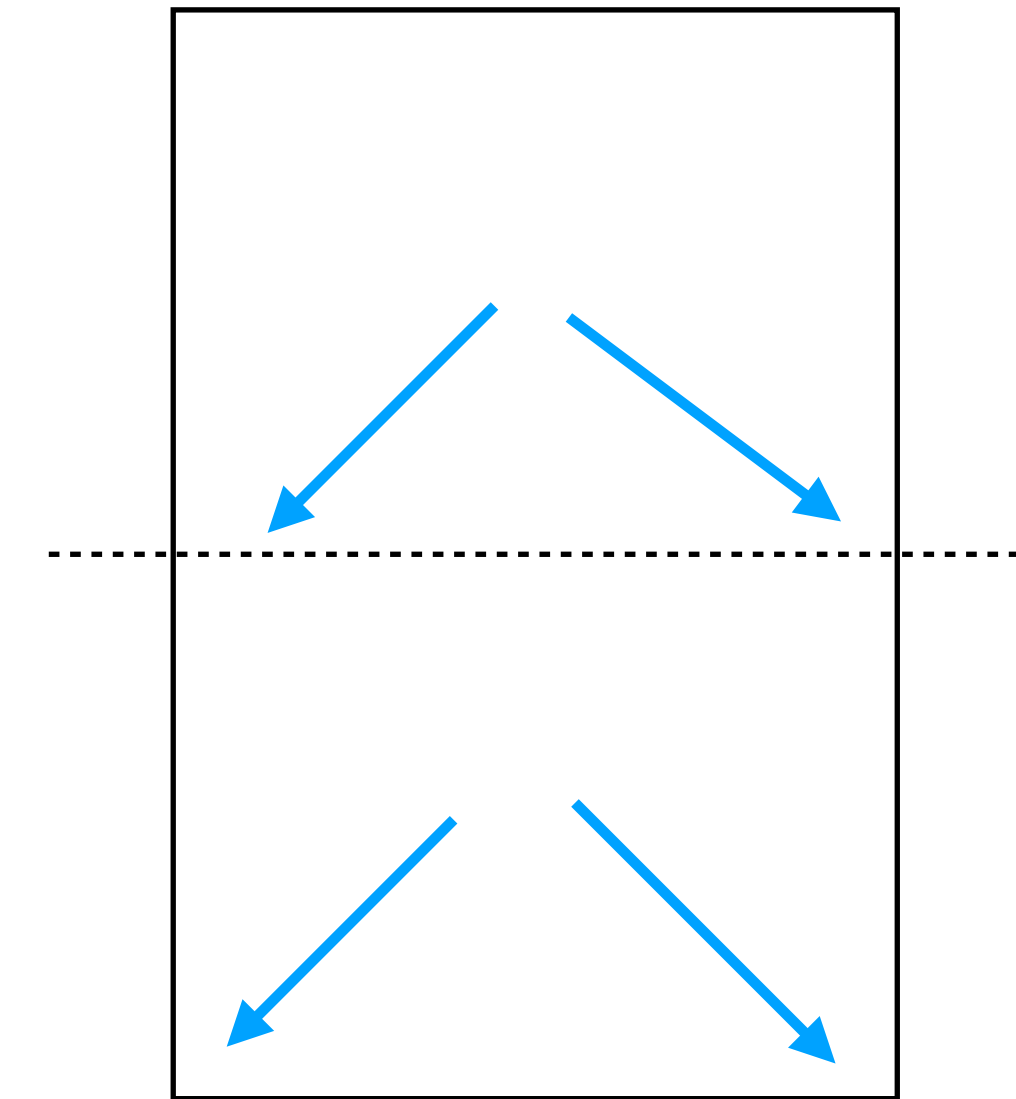
サイド



前後



前と後ろ

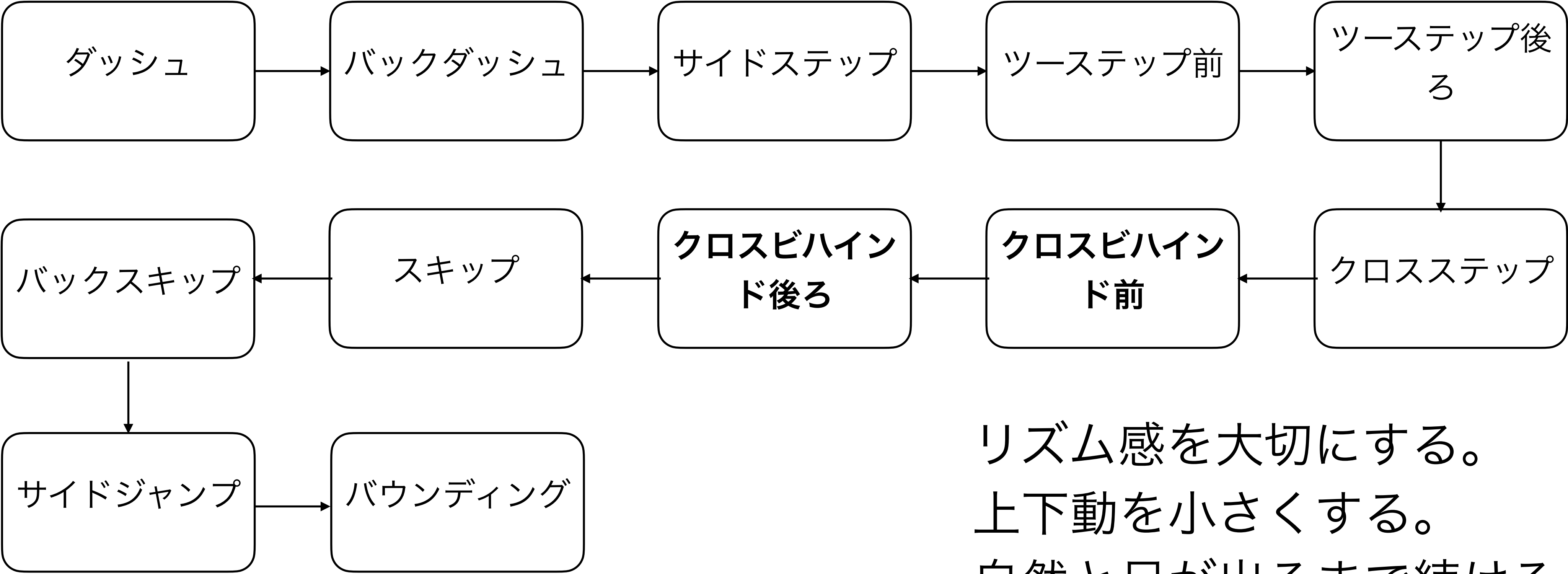


シャトルを 5 個用意する。シャトルを倒さないようにコーナーへ移動する。
ランジの姿勢をしっかりとる。上半身を倒さない。

※心肺機能の向上、下半身の筋力向上

ステップ練習

バドミントンのフットワークを練習する。



リズム感を大切にする。
上下動を小さくする。
自然と足が出るまで続ける。

※調整力、コーディネーション力の向上

西武台ステップ

フォア前

1歩

2歩
すり足

2歩
継ぎ足

2歩
ランニング

2歩
クロスビハインド

すり足
ジャンプ

バック前

ピボット
1歩

2歩ランニン
グ

入れ替え2歩す
り足

入れ替え2歩すり足
ジャンプ

2歩
すり足ジャンプ

フォア奥

入れ替え2歩
すり足ジャンプ

すり足ととん
入れ替え

クロスビハインド

クロスオーバー

5歩から
両足ジャンプ

バック奥

すり足
飛びつき

クロスビハインド

ピボットターン
ジャンプ

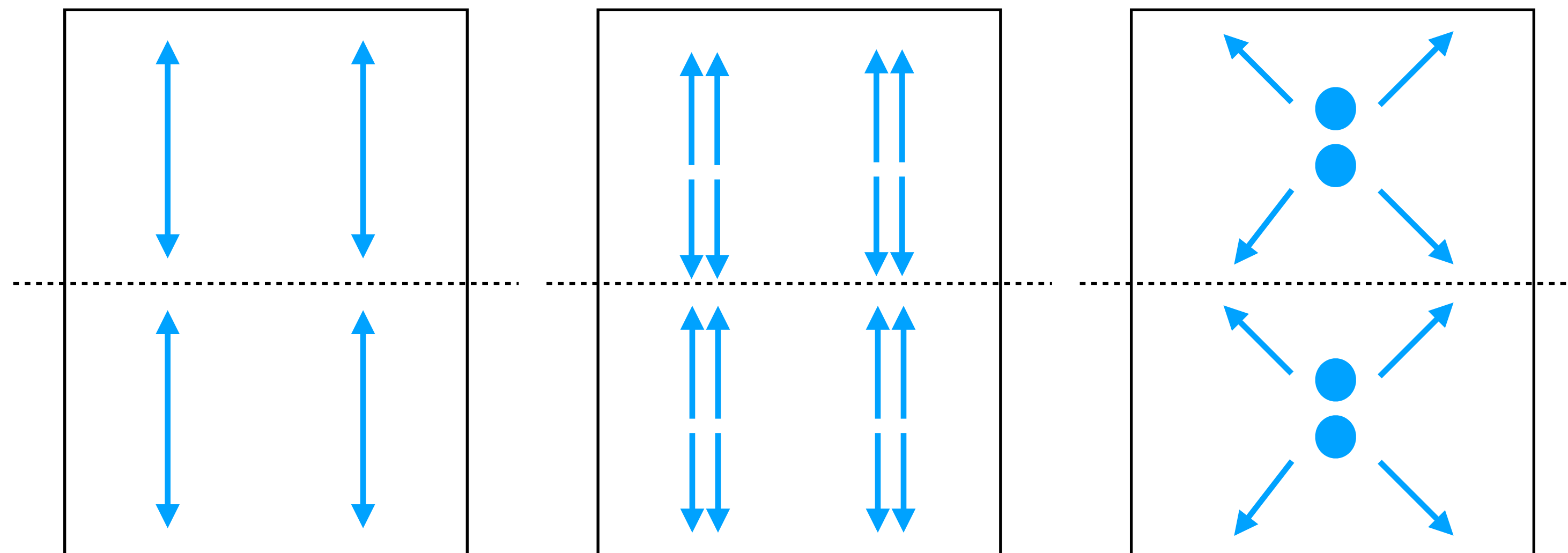
すり足
回転ととん

5歩から
両足ジャンプ

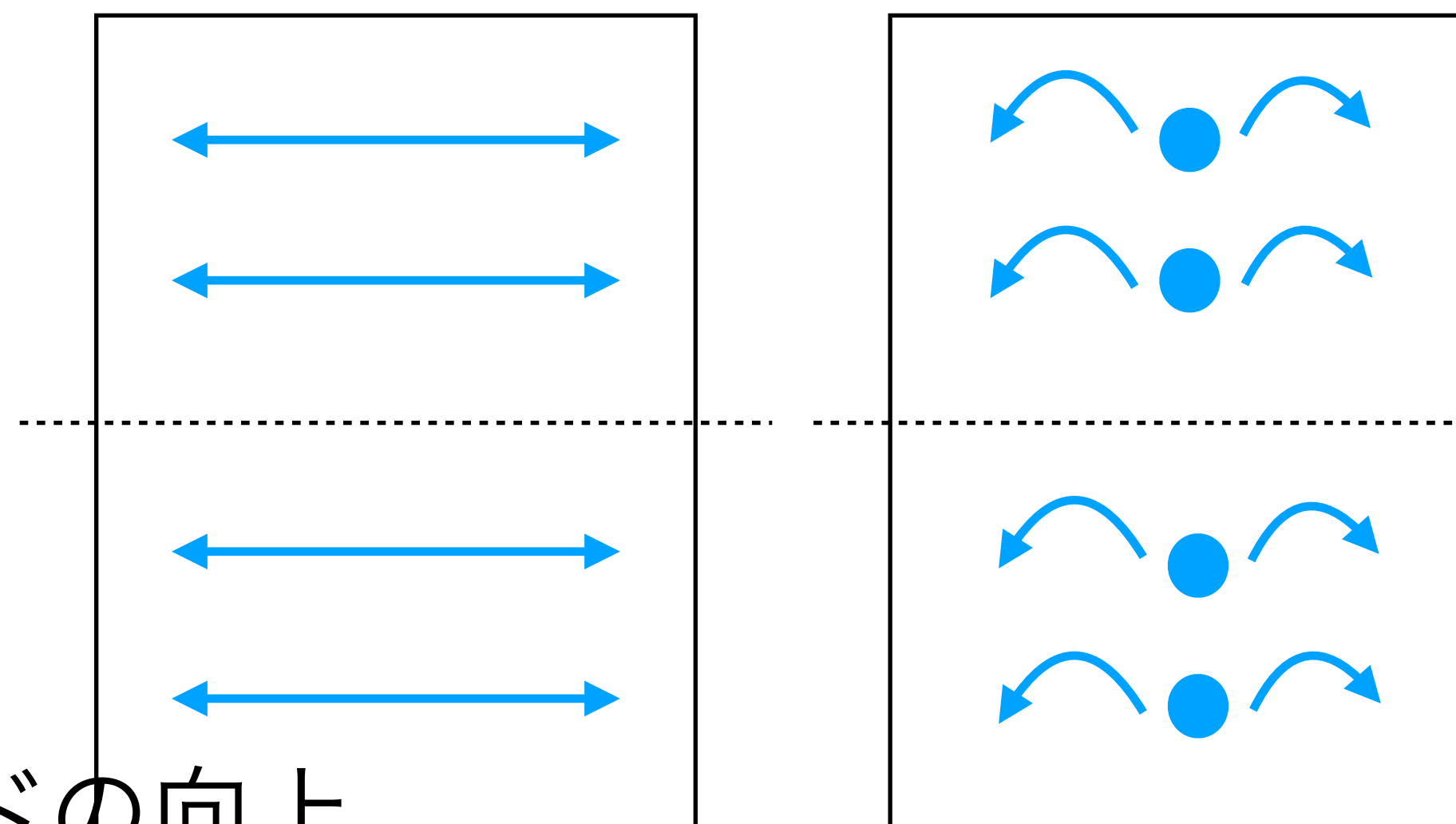
パターンフットワーク

[パターン]

- ・ 半面前後
- ・ 半面前前後ろ後ろ
- ・ 前2点後ろ2点
- ・ サイド2点
- ・ サイドジャンプ



各 3 ～ 4 セット



W/R = 1 : 1 となるように
15秒全力、15秒休み
リアクションステップを意識
ランジを意識する
シャトルを打つイメージ

※心肺機能の向上、スピードの向上

指示フットワーク

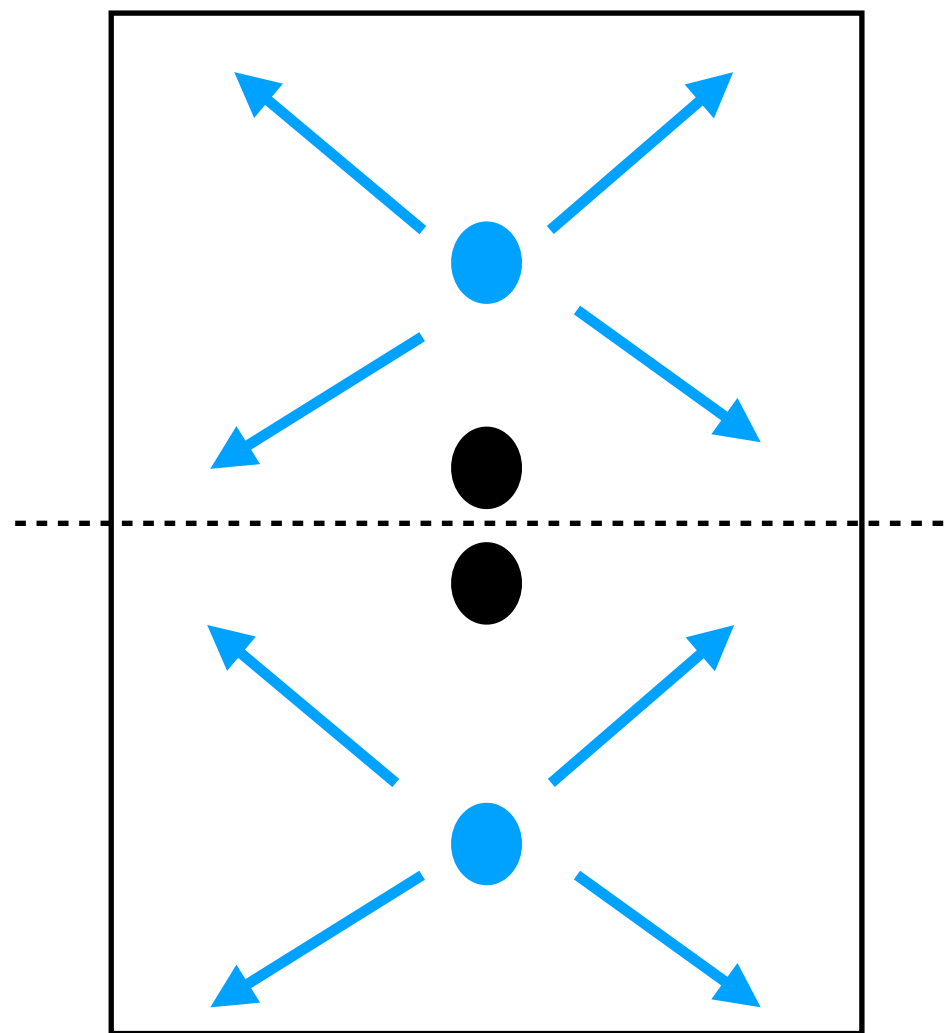
2人組または3人組になり、指示された方向に素早くフットワークする。
15秒全力で行う。

[パターン]

- ・ 4方向
- ・ 前2点＋サイド2点
- ・ 後ろ2点＋サイド2点
- ・ 指示逆

各6セット

※心肺機能の向上



指示に対して素早く反応する。

下半身トレーニング

[パターン]

- ・両足とび (のみ)
- ・片足とび
- ・斜め前ステップ
- ・サイドランジ
- ・前ランジ

バスケットコート幅で行う



各 2 ～ 3 往復

※下半身の筋力トレーニング

アニマルステップ

動物の動きを真似たステップで、体幹、下半身等を鍛える。

[パターン]

- ・アザラシ
- ・カエル
- ・尺取り虫
- ・アヒル
- ・バックアヒル
- ・くも
- ・ゴリラ

各2～3往復

※体幹トレーニング



上半身の筋力トレーニング

- ・ 腕立て伏せ 肩幅 10回
- ・ 腕立て伏せ 広げて 10回
- ・ 腹筋 20回
- ・ 背筋 20回
- ・ 足上げ腹筋 10回
- ・ クロール 50m
- ・ 肩回転 30回
- ・ 懸垂 男子 5回
- ・ 斜め懸垂 女子 30回
- ・ グーパー 50回
- ・ 回内 50回
- ・ 各3～5セット

※上半身の筋力向上

下半身の筋力トレーニング

- ・ スリージャンプ 50回
- ・ スクワット 50回
- ・ 片足スクワット 10回
- ・ カーフレイズ 50回
- ・ トゥーフレイズ 50回
- ・ 空気椅子 1分
- ・ 各3～5セット

ジャンプトレーニング

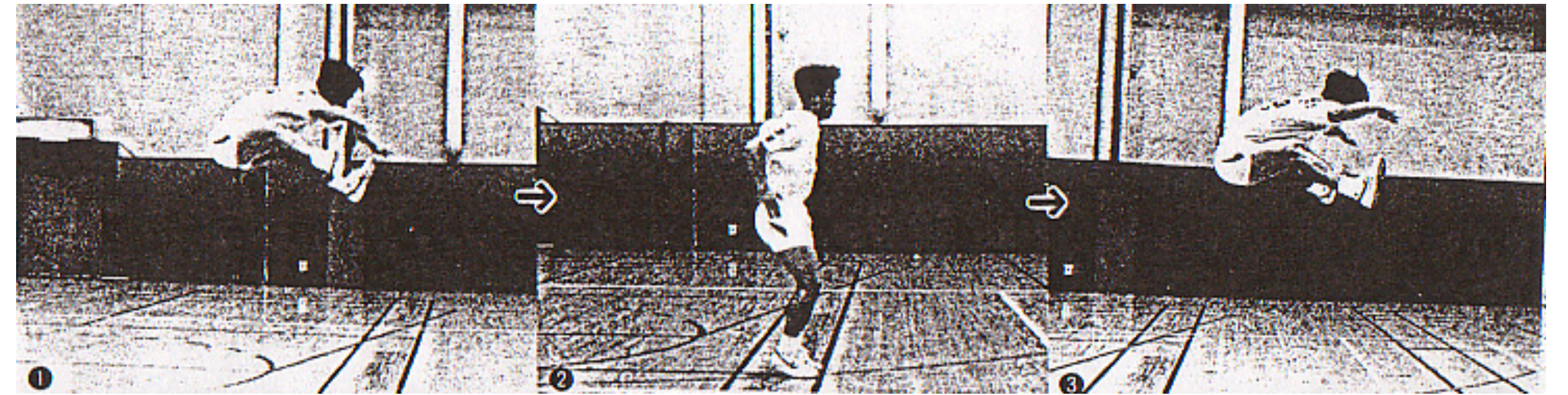
[パターン]

- ・ ももあげジャンプ
- ・ 開脚ジャンプ
- ・ バーピージャンプ
- ・ スタージャンプ
- ・ バーピースタージャンプ
- ・ スリージャンプ
- ・ ランジ入れ替えジャンプ

各10回×2～3セット

スリージャンプ 50～100回

※下半身の筋力トレーニング



連続してジャンプを行う。

サーキットトレーニング

	測定日：		測定日：		測定日：		測定日：	
種目	30秒回数	3分の1回数	30秒回数	3分の1回数	30秒回数	3分の1回数	30秒回数	3分の1回数
腕立て伏せ								
スリージャンプ								
腹筋								
カーフレイズ								
背筋								
両足ジャンプ								
はや素振り								
バーピー								
グーパー								
タッピング								

測定日	/	/	/	/	/	/	/	/
3周タイム								
測定日	/	/	/	/	/	/	/	/
3周タイム								
測定日	/	/	/	/	/	/	/	/
3周タイム								
測定日	/	/	/	/	/	/	/	/
3周タイム								

※心肺機能、筋力の向上

体幹トレーニング

- ・ プランク
- ・ ハイプランク
- ・ サイドプランク
- ・ デットバグ
- ・ バードドッグ
- ・ バックブリッジ
- ・ フロントランジ
- ・ スクワット
- ・ ヒップリフト
- ・ リバースクランチ
- ・ シットアップ
- ・ レッグレイズ

体幹トレーニング①

プランク 30秒×3



ハイプランク 30秒×3



サイドプランク 30秒×3



デッドバグ 10回×3



バードドッグ 10回×3



バックブリッジ 30秒×3



体幹トレーニング②

フロントランジ 10回×3



スクワット 10回×3



ヒップリフト 10回×3



リバーススクランチ 10回×3



シットアップ 10回×3



レッグレイズ 10回×3

