

「家庭婦人ダブルス浅熊、笹井ペアのe - コーチング成果」報告書

2007 年 4 月 4 日 浅熊 祐紀

1 . 目的 母 浅熊美穂のバドミントン技術の向上

2 . 方法

映像撮影

コーチの私が、ラリー中に構えないことに気付く

母にそれを伝えたが、母「いや私は構えている」と言い張った。

しかたがないので、母と映像見ながら GOOD & MODIFY について話し合った

映像を見たら母も納得し下記の課題が母にも明確になった。

	GOOD	MODIFY
心	40代後半なのに、こんなに動けるのは珍しい。	「おばさん」という言葉を使わず「私」に言い換えるようにした。
技術	ドロップショットが上手い。	構えない、構えが遅い。
体	足は比較的動いている。	下半身に比べ上半身の筋力不足。

3 . e コーチングの課題設定

今回改善したいプレーはラリー中に構えること

構えることで目線が常に一定となるための確な判断、動きができ相手に対してもプレッシャーを与えることができる。また、実際プレーを見ていて構えていれば取れるプレーが多々見られたため。

4 . 解決策

アフメーションの実施（3月19日～4月1日）

夜寝る前に、バドミントンをしている姿をイメージしながら、

「私はできる、私は構える。私は、できる、私は動ける。」

毎日3回声に出して唱える。

上半身、体幹筋力トレーニング（3種目 週3回実施）

- ・インナーマッスル10回×左右
- ・ローテーターカフ10回×左右
- ・腹筋 5カウント×3往復 2セット

解決策の狙い

アフメーションを行うことで、「できる」というセルフイメージを植えつけトレーニングでは構えに必要な筋力をつける。

4. 「構え」パフォーマンス分析

どのくらいパフォーマンスが向上する明確にするため数値化した。

e-コーチング前の構えている平均 26.5%

e-コーチング後の構えている平均 59.3% (構えている数÷ラリーの数)

コーチング前

コーチング後

ラリー	ラリーの数	構えてる数	ラリー	ラリーの数	構えてる数
0003	4	2	0000	5	1
0020	1	1	0017	2	1
0148	3	1	0029	2	1
0201	3	1	0040	1	1
0218	1	0	0055	4	2
0228	2	0	0111	5	2
0239	1	0	0131	1	0
0245	5	1	0139	1	1
0305	1	1	0152	1	1
0331	6	0	0209	15	7
0428	7	2	0251	4	2
合計	34	9	0310	5	4
構え率 26%			0329	1	2
			0339	4	3
			0359	2	2
			0412	1	0
			0422	2	2
			0434	8	5
			合計	64	38

構え率

59%

5. 結果

コーチング前後の映像を比較すると明らかに e - コーチング後の方が「構える」事ができている。また、コーチングする側だけではなく浅熊・笹井ペアが自分自身の良い変化(プレーから)を感じ取れたという発言があった。私もよかったと感じた。

浅熊・笹井ペアからの感想

- ・ ラリー中の苦しいときに、イメージトレーニングの言葉が甦ってマイナスの意識にいかなくなった。頑張ることが出来た。
- ・ 後衛からのスマッシュの威力が増した。
- ・ 打てなかった球(以前は置くだけの球になっていた)が打てるようになった。

対戦チームからの感想

- ・ スマッシュの数が増えて前よりも脅威を感じた。

データを聞いた母の反応

私よくがんばったわね。でも59%じゃ低いわね。うちちょっと頑張りたいわ。

浅熊祐紀の感想

このe-コーチングは成功しているといえる。

おばさんは、手ごわかったですが良かったという感想が聞けて良かったです。

参考記録：

浅熊・笹井ペアのトレーニングメニュー（全部で3つ）

ローテーターカフ 2種目 負荷→500mlペットボトルを持ちながら行う

1種目 インナーマッスル

、肘を体につける

(肘と床は平行)

手にペットボトルを持って、手のひらを前に向ける

肘を体につけたまま動かせる所まで外側に動かす

スタートの位置まで戻す×10回を左右

・今度は手のひらを下に向けた状態で同様に行う×10回を左右

注意点

- ・ゆっくり行うこと
- ・効いている筋肉を意識しながら行うこと
- ・痛みが出たら負荷をなしにして自重で行うこと

2種目 サイドレイズ

きおつけの姿勢になる

手の平を前に向けにペットボトルを持つ

手を前、斜め45度ぐらいの位置からゆっくり上に動かす

きついと思うところ、これ以上いかないというところで止める

(肩より上までは上げない)

の姿勢まで戻す×10回を左右

・今度は手のひら後ろに向けた状態で同様に行う×10回を左右

注意点

- ・ゆっくり行うこと
- ・姿勢はまっすぐを保つ事
- ・効いている筋肉を意識しながら行うこと
- ・痛みが出たら負荷をなしにして自重で行うこと

3種目 腹筋

普通の腹筋の姿勢になる

膝を揃えて足の脛が床と平行になる高さまであげる

ソを見ながら5カウントで足をゆっくり下に下ろす

今度は5カウントでもとの基本の姿勢 に戻るようにする

注意点

- ・ヘソを常にみながら行うこと
- ・腰がうかないようにすること
- ・5カウントをゆっくり数えること

意識トレーニング

・毎日、寝る前に

「わたしは構える。わたしは動ける。わたしはできる！」と3回バドミントンをしている所を想像しながら声に出して言う。

基本的に筋力トレーニングは週3回（火、木、金）

高負荷なトレーニングではないため自主的に回数を増やしたりしてもよい。

意識トレーニングはできたら毎日行う。

トレーニングの有無を○×で記入

浅熊 美穂記録

	2007/3/19	2007/3/20	2007/3/21	2007/3/22	2007/3/23	2007/3/24	2007/3/25
筋トレ	○	×	○	×	×	×	×
意識トレ	○	○	○	○	○	○	○

	2007/3/26	2007/3/27	2007/3/28	2007/3/29	2007/3/30	2007/3/31	2007/4/01
筋トレ	○	×	○	×	○	×	○
意識トレ	○	○	○	○	○	○	○

笹井 記録

	2007/3/19	2007/3/20	2007/3/21	2007/3/22	2007/3/23	2007/3/24	2007/3/25
筋トレ	○	×	○	×	○	×	○
意識トレ	○	○	○	○	○	○	○

	2007/3/26	2007/3/27	2007/3/28	2007/3/29	2007/3/30	2007/3/31	2007/4/01
筋トレ	×	○	×	○	×	○	×
意識トレ	○	○	○	○	○	○	○