

はじめに

長い間、部活のバドミントンを指導し、その後、地域や小学生・ジュニアチームなどでバドミントンの助言をしてきました。教えるためにバドミントンの指導書を10冊以上調べ、その中で形を模索しながら「誰でも簡単に学べるバドミントン」を作成しました。

ネットや他の指導者とは違う部分も多いですが、参考になれば活用下さい。

もし地域の指導でお困りの場合、活用していただけたら幸いです。

## 1. ラケットの握り方

以前は、フォワーは人差し指と親指でV字を作り、バックは親指で押す形でと教えられたと思います。今は、多くの握り方があるので紹介します。

### ① フォワーの握り方（イースタングリップ）

包丁を握るような握り方で、ラケットを内側に回転するような打ち方が出来ます。

この内側に回転させる動きを「回内運動」と言います。後方からの強いショットを打つ時に使います。打てる範囲は、左肩の上

（ラウンザヘッド）から右下までの強いショットの時に使います。

\*青色・・・上の面、 黄色・・・横の面、 白色・・・八角形の細い面

(上から)

(横から)



### ② バックの握り方（ウェスタン・バックハンドグリップ）

親指主導の形です。親指の形は壁に押しピンをさすときの形です。

親指でラケットの面をコントロールできるのと手首の回転が使いやすいのが特徴です。

この外向きの回転が「回外運動」と言います。

左肩の上から右足の前まで使えます。

(上から)

(横から)



### ③ コンチネンタル・グリップ

フォワーとバックはバドミントンを習った人なら以前から知っていると思います。

現在では、多くのトップクラスの選手が使っている握り方が、コンチネンタル・グリップです。



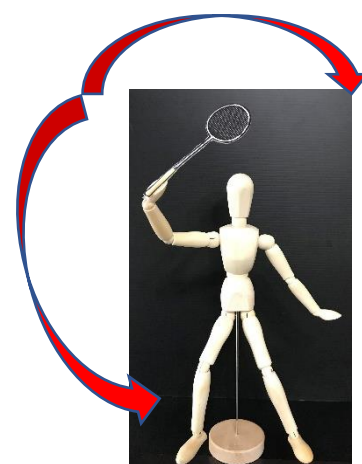
この握りは、親指、人差し指、中指の三本の指でラケットをはさむようにして軽く握っています。

フォワープッシュの時はこの三本の指だけで薬指、小指はラケットから離して弾くように打っています。手とラケットの間にすきまがあるのが特徴です。

フォワーの時は、回内運動で弾くように打ちます。この時、腕を振りすぎないように気を付けて下さい。身体に近くの早いラリーでは、腕を振り切ってしまうと次のショットが間に合わなくなります。手を中心にラケットを回転するように打つとよく飛びます。(大きく腕を振れば振るほど、ラケットヘッドのスピードは落ちます。)

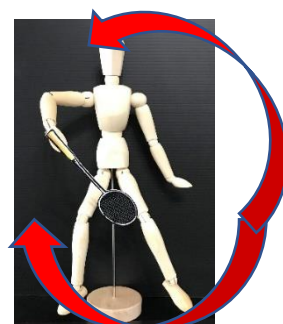
バックの時は、打つ瞬間、握り込む(ネジをドライバーで閉める方向に回す)と弾いてよく飛びます。この握り方は、身体近くのドライブ、プッシュ、ネット、レシーブにはとても役立ちます。

右の写真は、人形のモデルの構えで上の写真はイースタングリップで打ちやすい範囲を示しています。左肩の上は、ラウンドヘッドで打ちます。特にフォワーの前については、イースタングリップが最も打ちやすくなります。逆にこの構えの人は手の周りや左足元が苦手になります。上級者の人と対戦するとこのコースを打たれて困ることがあります。レシーブの体勢に入ったときは余りお勧めできません。



逆に相手が、低い位置から上げるときや、ネット際に出たときには足元に打たれないので、この姿勢で攻めることができます。

次に下の写真は、バックハンドで打ちやすい範囲をイメージで示したものです。スマッシュレシーブやプッシュレシーブ等低い位置にくるシャトルに対してとりやすくなります。身体に近い所もひじを折りたたんで打てるので、守備範囲が広がります。



この構えで打ちにくいのは、右肩の上になります。このコースもバックハンドで押す練習をするととれるようになります。

これに対して身体の近くは、コンチネンタル・グリップで打ちやすくなります。コンチネンタル・グリップは、握り方を少し変化させて、イングリップとアウトグリップに変化させることができます。コンチネンタル・グリップの握りからは右写真のように少しずらします。イースタングリップの範囲のシャトルをとるとき、イングリップで握るとフォワーの範囲がとれます。軽く握っているため身体の近くのシャトル(右肩周辺)もとれます。身体を上手く使うことですべてのコースをとることができます。

【イングリップ】



右の写真はアウトグリップです。基本の位置から少し深めに握る【アウトグリップ】  
感じます。バックハンドでとりやすい範囲が打ちやすくなります。  
打つ瞬間に握り込むことで、弾くように打つことができます。  
イングリップと同じように、身体の使い方ですべてのコースをとる  
ことができます。

バックハンドサーブで打つときは、アウトグリップを使うと  
ドライブで落ちるサーブが打てます。また、ハイバックの時は、  
イングリップで打つと握り込むことができるので飛び方が変わります。

また、アウトグリップは、フォワー奥に追い込まれた時に使うと  
クロスカットとして使えます。

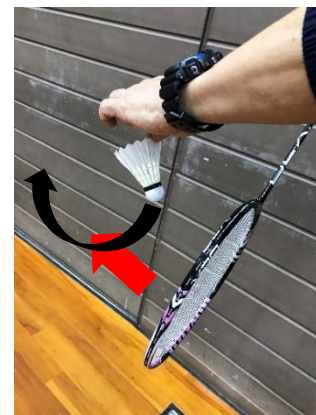
握り方で直したら良いのがウェスタンのグー握りです。回内運動が出来ないと  
ネット際で繊細なショットが苦手になります。

イースタンのグー握りは、腕力のある人でラケットをハンマーのように使える人  
なら後方からのショットとして使えますが、ネット際のショットには不向きな  
握り方です。

#### 【以前のバックハンドサーブ】

昨年3月、サーブのルールが改訂され「1.15m以下で  
シャトルのコルク部分を打つ」となりました。  
右の上の写真は以前のバックハンドサーブです。  
ラケットをまっすぐシャトルに当てるために、コルクは  
下から回転し、逆回転で飛んでいきます。(次のページに  
イメージ図を掲載しています。)

\*写真の赤がラケットの動き。黒がシャトルの回転方向。  
\*逆回転・・・コルクが初めに下を通り飛ぶ回転。

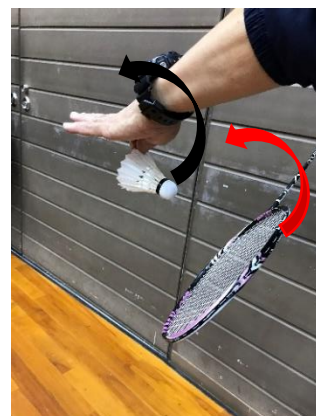


#### 【コンチネンタル・グリップでバックハンドサーブ】

次に右の下の写真は、コンチネンタル・グリップでサーブ  
の様子です。シャトルのコルク部分を手前に向けて  
打つ瞬間に握り込み（赤の回転）を行うことで、コルク部分  
は上から回転し順回転で飛んでいきます。(次のページに  
イメージ図を掲載しています。)

シャトルは逆回転で飛ぶときは、距離が長めになります。  
逆に順回転は、距離は短め（落ちるよう）になります。  
コルクへの当て方で、飛び方が変わるので両方の打ち方で  
軌道を確認し、自分に合った打ち方を見つけて下さい。

\*順回転・・・コルクが上から回って飛ぶ回転。



今までのサーブのシャトルイメージとコンチネンタル・グリップで打ったときのイメージをのせています。それぞれ利点・難点があるので紹介します。

《以前のサーブのシャトルイメージ》



シャトルの重い部分（重心は）コルクの方に近いため、図のように打たれた後、コルクが下から上へ向いて進んで行きます。そのため小さい力で簡単に飛ばすことができます。

【利点】

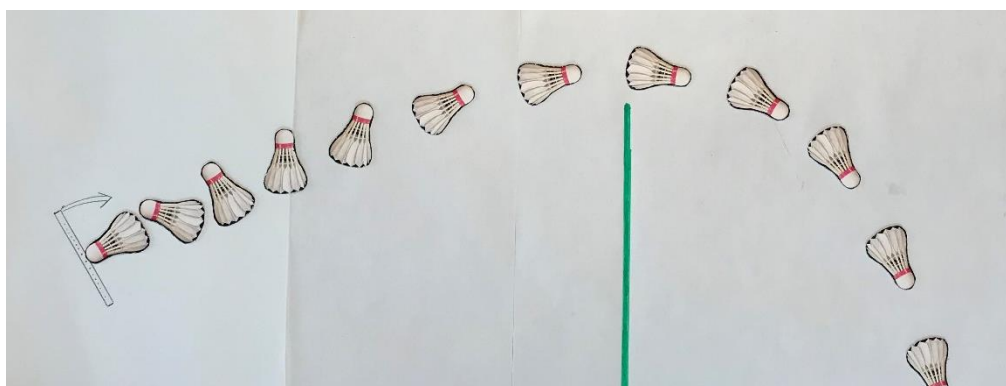
- ・面を作って押し出すので、正確なショットが打てる。
- ・初心者や小学生低学年もすぐにできる。
- ・コースや高さも調整しやすい。

【難点】

- ・コルクが下から上になったときに最高点になるので、浮きやすい。
- ・ロングサービスでシャトルがオーバーしやすい。

《コンチネンタル・グリップのシャトルイメージ》・・・握り込んで打ったとき

\*シャトルのコルク部分は手前に向けています。ラケットを矢印の方向に動かしています。



シャトルのコルク部分が一度上に向いた後、下に向かうと軌道も下向きになり、落ちます。

【利点】

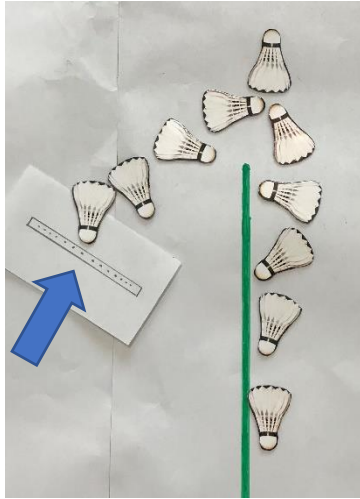
- ・コルクが上から下に向かうので、シャトルが浮きにくい。
- ・ロングサービスでシャトルが沈むのでインになりやすい。

【難点】

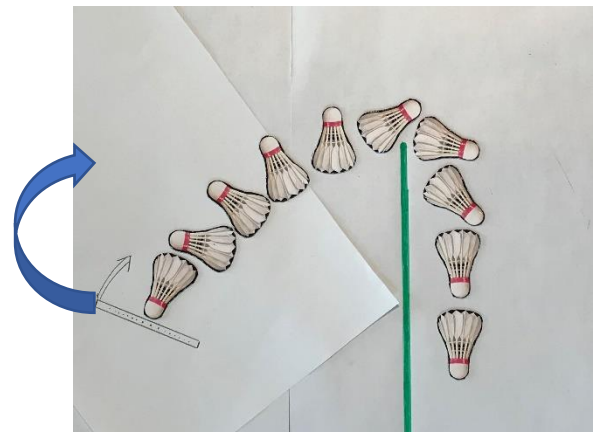
- ・ラケットを握り込む（回転させる）ため、コントロールが難しい。
- ・シャトルがネットにかかりやすい。
- ・練習量が必要。

以上を考慮して自分に合った打ち方を見つけて下さい。

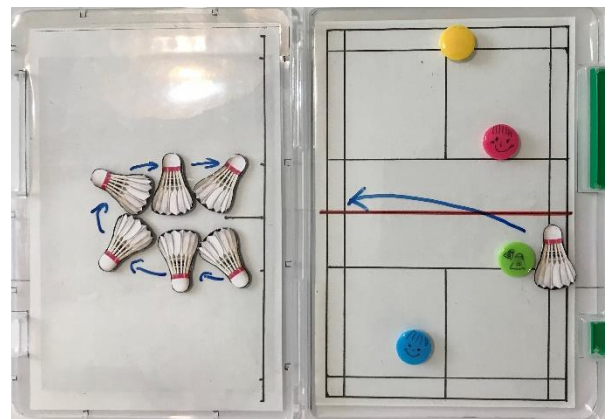
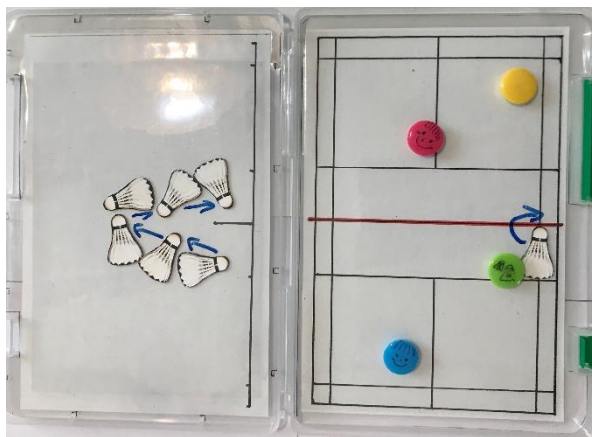
「付録」逆回転と順回転のネット際ショットの軌道（イメージ）



逆回転は、コルクを下から持ち上げるように運ぶ感じです。シャトルはふわっと浮くので、その後、失速してネットギリギリに落とすことができます。前に相手がいるときは、打ち込まれるので要注意。（下の図を参考に）



順回転は、コルクの頭をこすり上げる感じです。コントロールが難しいので練習が必要です。逆回転に比べ、長めのショットになるので、クロスショットには最適です。（下の図を参考に）また、落ちる速さも逆回転に比べ速いです。

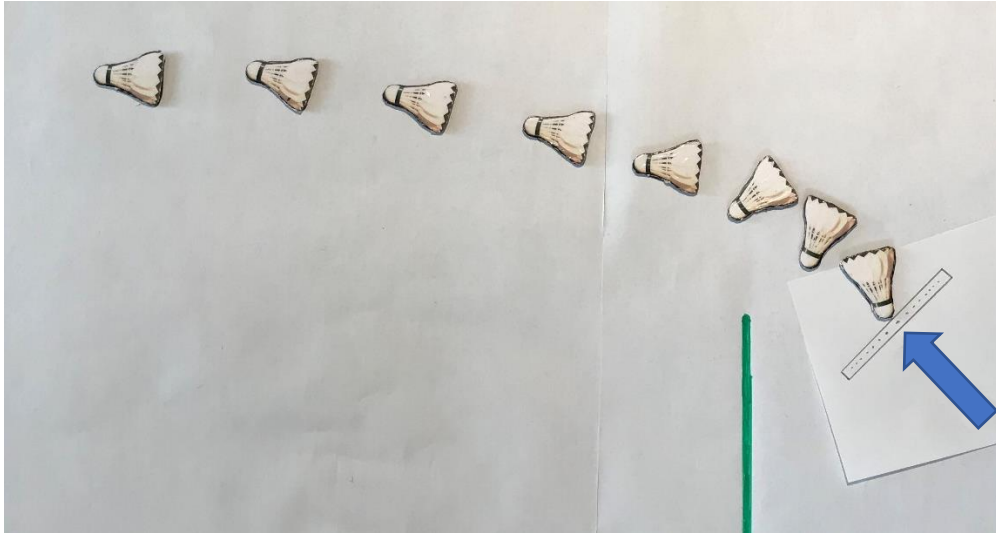


### 【アタックロブの時】

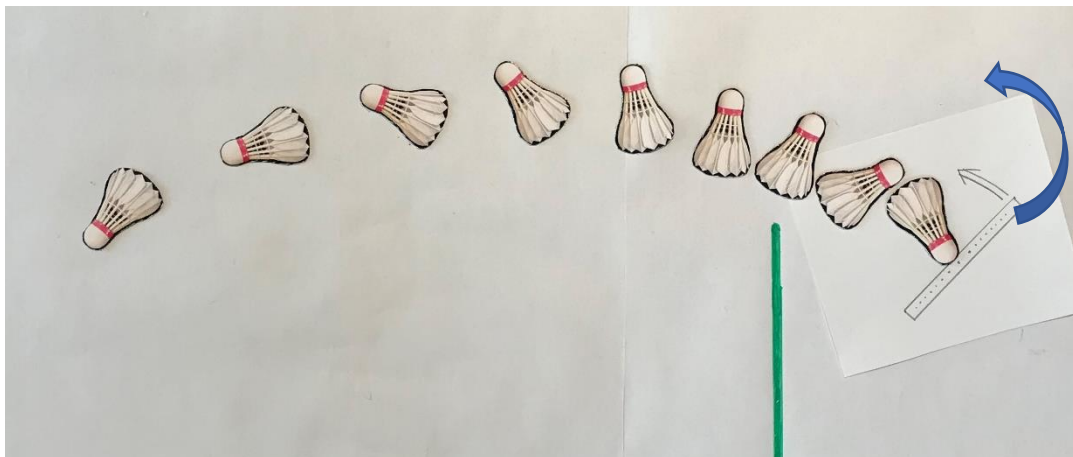
ネット際で打ったシャトルがオーバーする人の多くが逆回転です。せっかくチャンスと思ってラケットをまっすぐ当てると逆回転になるので、思った以上にシャトルが伸びます。ネット際からコート奥へ打つときはラケットをこすり上げる感じで、順回転にするとシャトルが沈み込んでインになります。

\*アタックロブとは・・・ネット際からバックラインに軽く打つショット。

### (逆回転のイメージ)



### (順回転のイメージ)



### 《最後に》

シャトルの回転練習は狭い場所でもできます。1人でもできる練習なので、普段からシャトルとラケットで順回転、逆回転の練習をするのも良いかもしれません。

慣れてくると、シャトルにスピン（回転）をかけることもできます。シャトルのコルクをこするように打つとスピンします。シャトルの特性でスピンしやすい方としない方がいるので研究してみるのも面白いかも。