

誰でも簡単に学べるバドミントン 第2章 重心移動編 2-3

色々なスポーツの動きでポイントになっているのが、「重心移動」です。

聞きなれない人もいるかもしれませんが、簡単に言えば体重をどこにかけているかということです。初心者の人に良く見られるのが、ハイクリアーやスマッシュ（オーバーヘッドストローク）を打った時、身体が後ろに下がる打ち方です。これは、重心移動が出来ていない典型的な例です。

そのため、この章では、

【初級編】で基本的な重心移動について

【中級編】でコートを動く時の重心移動について

【上級編】で重心を崩した移動方法について紹介します。

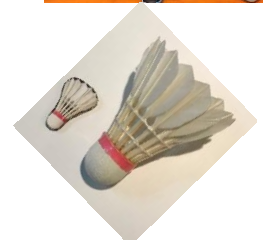
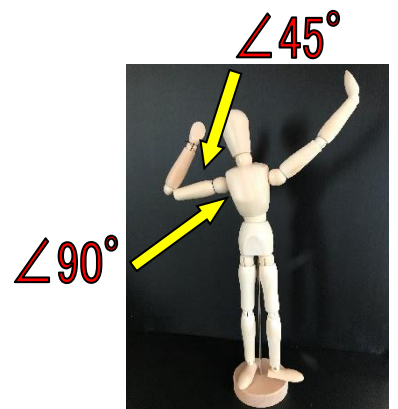
はじめに構えの基本姿勢や基本動作について紹介します。

注：以下の文章は右利きとして説明しています。

【半身状態の基本姿勢】

- ① 構えは、右の写真のように身体に対して腕の角度は $\angle 90^\circ$ 。肘の角度は $\angle 45^\circ$ が理想的です。
- ② 構えた時のラケット面は、フォワー面が右を向くほうが強いショットが打てます。下に八尾市総体メンバーの構えを掲載しています。
無意識のうちにラケットの面がこちら側を向いています。
ラケット面を下に向ける指導をしているところもありますが、一度この構えを試してみるのも良いかもしれません。
この構えで強いショットが打てるようになった人もいます。
- ③ 左手は、右の写真のように手のひらを天井に向けるように構えます。
ラケットを振る時に左手を引き下げることによって右ひじの上りが速くなりより強いショットが打てます。
- ④ 右足の先は、身体に対して $\angle 90^\circ$ で全体重をかけてけりだせるように少し曲げます。
- ⑤ 左足は、右足に体重をかけたときに少しだけ引き寄せ、打った瞬間に乗り込める位置に持ってきます。打った瞬間、左足の向きは必ずネットに向けて下さい。

要注：打ち終わった後、身体はまっすぐ進みますが、足だけが内側を向いているとひざがねじれてひざを痛めます。



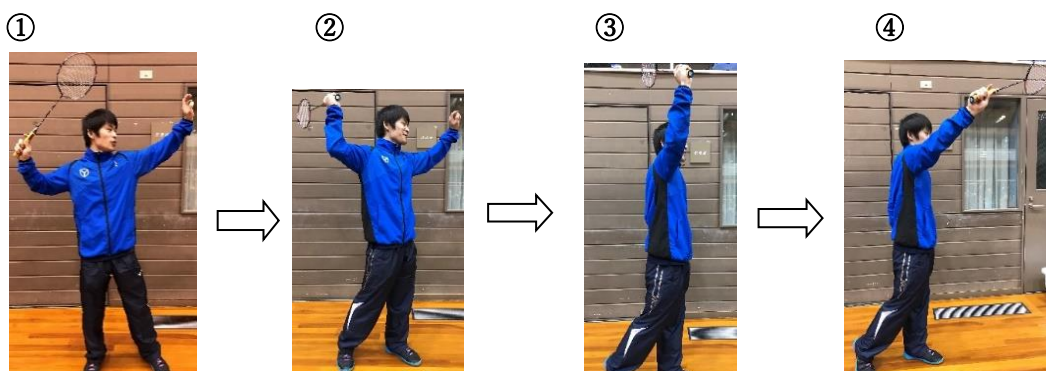
【オーバーヘッドストロークの簡単な基本動作】

- ① シャトルが飛んで来たらシャトルの落下点の後ろに半身の姿勢で入ります。
(シャトルが自分のオデコに当たる位置まで素早く下がる。)
- ② 右足にほとんどの体重をかけ、打つ直前に左足で立つように右足をけりだします。
- ③ 左手を引き下げると同時に右ひじを天井に向け、ひじを中心にラケットを振りだします。
- ④ 最後に、左足で立ち「ジャン、ケン、ポン」の感じでラケットを回転します。

【初級編】

オーバーヘッドストロークでの重心移動は、下の写真のようになります。

- ①の構えで半身になり、右足にほぼ全体重をかけます。
- ②で腰が前に向くと同時に体重を左足へ移動します。このとき身体の重心は右足から左足へと移り変わります。
腰が回転するため、ねじれの力と重心移動により、力が上半身へと伝わります。
- ③でひじを中心にひじから先、手首の回内運動を行います。
- ④でラケットは、完全に返した状態になり、重心は身体の前へ移動するため、右足が自然と前に出ます。



写真協力：八尾市総合体育大会男子1部 監督兼選手 藤本 朋紀選手

これは基本の動作なので、基礎打ちのときにしっかり重心移動ができているか確認しておけば、オーバーヘッドストロークを打った後、下がることはなくなります。

《チェックポイント》

1. 構えの時に半身になり右足にしっかり重心（体重）を乗せます。次に腰を回転させ前に向けると自然に左足へ重心が移動します。打ち終わった後、自然と右足が前にでます。このとき、頭の位置が極端に低くなると腰が曲がり、重心が落ちます。振ったときの頭の位置をチェックするとわかりやすいです。

2. 上半身に力が入り過ぎると重心移動がスムーズにいかないのが、身体全体の力を抜いて、自分がしなやかな竹になったつもりで下半身の重心移動を上半身に伝える方が流れるような打ち方になります。身体をしならせて振っているかチェックするとわかりやすいです。
3. 足に体重をかける時は、右図のように足の親指の付け根にかけた方が動きやすくなります。この位置は、構えの姿勢でも両足のこの位置に重心をかけると素早く動けます。チェックしてみてください。
4. 重心移動は、腰の向きと位置が重要です。腰の動きのチェックをしてみてください。
5. 打ち終わった後、右足を相手の方向に出すことで、次のレシーブが楽になります。



【中級編】

一般に物体が動いて止まるためにはすごいエネルギーが必要とされています。例えば、線路上で電車が進んで戻る場合、進んでいる方向と反対の力をかけ、一度停止させ再び戻る方向に力をかけて戻ります。バドミントンでコート中央から行って戻る場合、一直線上に近い動きをすると、すごい力が足首・ひざ・腰等にかかります。

これに対して戻るときに楕円軌道を描くように重心移動することで、スピードを落とさずスムーズなフットワークになります。

この楕円軌道を描くような重心移動を「前への動き」と「後ろへの動き」で説明します。

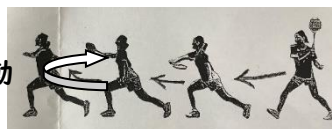
《前への動き》(ドロップ・カットレシーブでの重心移動)

動き出しは、リアクションステップとチャイナステップを使って重心移動の向きをシャトル方向に向けます。具体的に説明すると右前の場合、トンと沈み込んで左足で左奥に蹴り、その反動で右前に出る感じです。このとき右腰骨をシャトルの方向に向けると重心移動がしやすくなります。

ネット際の場合、右左右のステップでとりに行きます。重心は、水平に動かすことをイメージして下さい。

最後の一步は、踏み込むため少し重心が落ちます。打つ瞬間、沈み込んだ重心を少し持ち上げる感じで打つと楕円軌道で戻りやすくなります。(下図)

打った後、右足の力と左手を引き寄せる反動を使うと重心移動が楕円軌道に近づきます。



リアクションステップ

ボールを地面に向けて投げるとその反発で跳ね返ってきます。これと同じようにレシーブの瞬間に両足でトンと地面をけることで地面からの反発を利用して、動き出しが速くなるステップ。

チャイナステップ

前に行きたいときは後ろに、右に行きたいときは左にと行きたい方向の反対斜め下をけり、その反動でリズムカルに動く方法。

《チェックポイント》

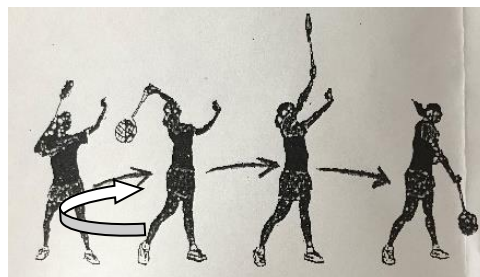
1. 最後の一步で重心が落ちてしまう（下を向く）と、左足が浮いてしまい身体が残ってしまいます。踏み込んだとき、左足が浮いていないかチェックしてみてください。
2. 踏み込んだとき、左手が後ろに残っているかチェックしてみてください。左手をうまく使うことで重心移動がしやすくなります。
3. 最後に出した足の角度は $\angle 135^\circ$ が理想と言われています。特に $\angle 90^\circ$ よりも小さい場合、半月板損傷等、ひざを痛めるのでチェックしてみてください。
4. 頭の位置が下がると（頭が落ちる状態）重心が下に向くので、一度動きが止まってしまいます。頭の位置をチェックしてみてください。
5. 最後に、出した足の向きが進む方向になっているかチェックして下さい。内側に向いていると捻挫したり、ひざに負担がかかり過ぎて怪我の原因になります。



足の向きに注意→

《後ろへの動き》（オーバーヘッドストロークで重心移動）

動き出しは、前の動きと同じでリアクションステップとチャイナステップを使って重心移動を行います。右の後ろならば右腰骨を右の後ろに向ける感じです。このときも重心移動は水平を心掛けて下さい。右左右で最後の一步を踏み込んだとき、少し重心が落ちます。そこから斜め前に重心を持っていくことで、後ろから前への動きに変わります。後ろの動きも前と同じで打つ直前に沈み込み打つときに斜め上方向に重心を持っていくことで楕円軌道の重心移動ができます。右は、打つ瞬間に斜め上に重心移動しているイメージ図です。



《チェックポイント》

1. 最後の一步でしっかり右足に重心がのっているか。チェックしてみてください。
（右足先が身体に対して $\angle 90^\circ$ になっていると重心をのせやすいです。）
2. 振ったとき、左足で立っているか。チェックしてみてください。
3. テイクバックのとき、胸をはっているか、半身の基本姿勢がとれているか。チェックしてみてください。
4. 打ち終わった後、右足が前に出るかチェックしてみてください。
*なお、今回は基本的な楕円軌道を描く重心移動についてのみ取り上げているので、足を交差する打ち方やジャンピングでの打ち方については取り上げていません。

《ドライブなど小さい動きでの重心移動》

(左右の場合)

身体の右にきたシャトルは右足に、左にきたシャトルは左足に素早く重心を移動します。この移動が遅れると、身体がシャトルの方向に振られてしまいます。

具体的に右に重心を移すときは、右の足先、右の膝、鼻の位置が垂直で一直線になるようにすると良いと言われています。こうすることで、右にきたシャトルを打った瞬間に、重心を元に戻すことができます。ポイントとして腰をそれぞれの方向に持っていくことで移動しやすくなります。このときも楕円軌道で重心移動をイメージすると素早く動くことになります。



(前後の場合)

ドライブの場合、基本的に後ろに下がる重心移動はありません。押し込むことができれば前に前に進めます。このときも腰を意識すると前に出やすくなります。

(前に行けば、押し込むシャトルが多くなるのでひじを上げて下さい。)

【上級編】

最後に、「重心を崩す」動き方について紹介します。

今、ネット等のバドミントン動画でよく使われる言葉がこの重心を崩すという言葉です。陸上競技短距離のスタートや、スピードスケートの滑り、野球のピッチャーの投球フォーム等「重心を崩す」動きをしています。

先日、TVで陸上短距離の指導者が、速く走る方法を説明していました。まず、ひざを少し曲げて立っている子どもの手を前に引いて、バランスを崩します。子どもは、倒れないように足を出します。指導者はそのまま手を引いて走り出すと子どもはどんどん加速していきました。

これが「重心を崩す」動きと気づきました。

基本は次の4点です。

- ① ひざを曲げて重心を下げる。
- ② 進みたい方へバランス（重心）を崩す。
- ③ 倒れないように足を出す。
- ④ 残った足でけり出す。

バドミントンのフットワークに例えると、腰を落とす。進みたい方にバランス（重心）を崩す。その方向に足を出す。反対の足でその方向にけり出す。となります。



《止まっている場合》

図1のモデルの状態は、両足が伸びきっています。この状態で重心を崩すと倒れるので足が出ます。でも倒れないように一歩足が出ますが、反対側の足が伸びているため倒れるのを支えるだけになります。

これに対して、重心を落としている場合は両方のひざが曲がっていて、けり出せるようになります。

具体的に、両足を肩幅程度にひらきます。(基本は、肩幅位ですが、筋力によって変わります。トレーニングをしっかりとっている場合は、少し広くした方が良いでしょう。)(図2)

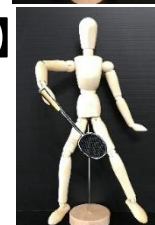
頭一つ分、重心を落とすと良いと言われていますが、両足にかかる負担は相当大きくなるので、できる範囲で良いと思います。

リアクションステップとチャイナステップの後、進みたい方向の足を外します。着地した後、進みたい方向の足を外し片足で立った状態が図3の状態です。バランス(重心)が崩れるため、その方向に足を出します。反対の足でけり出し、フットワークをスタートします。

【図1】



【図2】



【図3】



《動いている場合》

右は、スピードスケートの選手の写真です。

自分の進みたい方向にバランス(重心)を崩しています。スケートの場合、空気抵抗や前に進みたいため、前傾姿勢になりますがバドミントンの場合は、動いたあと戻らなければならないので、少し上体を起こして動く方が理想的です。右の写真の選手は重心を崩すと同時に地面を反対方向に蹴ることで最大限の力を得ています。



右の写真はモデルでこの動きを再現したものです。実際はもっと腰を落とし、膝の角度は、 $\angle 135^\circ$ を保つと良い形になると思います。左の足はこの後、左前に振り出されるようになります。左足の力を抜いた瞬間、このような状態になるので右足のけりと左足の振り出しで素早く動く感じです。

この重心を崩すフットワークですが、良いと紹介されています。やってみればわかりますが、普段の筋トレをしっかりとやらないとこの動きは難しいかも知れません。



最後にこの動きを物理的に考えると、腰を落とした姿勢から行きたい方向の足を外す事で身体は斜めに落ちて行きます。反対の足でけることで斜め上の力が生じます。この2つの力が合わさって水平方向の力になるので合理的な動きになると思います。ただ、実践してみると両足の筋力がものをいう方法です。

・・・特別編（チャレンジ編）・・・

ある本に、リアクションステップで着地するとき左右の足を同時につけるのではなくほんの少しずらすと動きやすいと出ていました。この理論を使うと、右に進みたいときはほんのわずか左を先に着地することで、一瞬、重心が崩れ右方向に進みやすくなります。とても高度な技ですが、試してみても自分にピッタリなら使ってみるのも良いかも知れません。

バドミントンの技術も日々変化しているので、多くの情報を集めチャレンジして下さい。特に、これから人工水鳥のシャトルの時代になると思いますので、シャトルの球速も壊れにくい分、速くなるようです。速いシャトルに対して速い動き出しが必要になるかも。

・・・協会からのお願い・・・

バドミントン協会では、ジュニア育成の観点で使用済みシャトルの寄付をお願いしております。協力いただいた方に、右写真のシャトル型マグネットをプレゼントさせていただきます。種類は、右の三種類です。

また、大量にご協力いただいた方には、下のコーチングボードをプレゼントします。（すべて手作りのため、非売品です。）



セミシャトル12個（1本）
マグネット1個

セミシャトル1袋で
コーチングボード
の予定です。

取り扱いは下記の
お店でお願いします。

ケーアイスポーツ

〒581-0014 大阪府八尾市中田2-110 TEL 072-924-7070

<http://kisports.booo.jp>

FAX 072-924-8000