

## 誰でも簡単に学べるバドミントン 第3章 肘肩編 3-1

この章では、バドミントン日本代表のスポンサーであるダイハツ工業の写真と阿部一佳氏・渡辺雅弘氏著「バドミントンの指導者理論Ⅰ」（日本バドミントン指導者連盟）を活用して理想的な肘（ひじ）・肩・手首の使い方について説明します。

30年以上前に初めてバドミントンを指導したとき、オーバーヘッドストロークは、「できるだけ腕を伸ばして、上腕が耳に触れるようにスイングする。」とか「手首のスナップショットで打つ。」という指導をしていました。（右図は30年前の打ち方です。）

その当時は、うさぎ跳びで筋力アップをし、スナップを使って何回もラケットを振るという指導が主流でした。今では考えられない指導です。そのため、多くの生徒が、手首の腱鞘（けんしょう）炎になりひじ・肩を痛めていました。

この章では、ひじ・関節・肩の使い方（ケガの少ない方法）を紹介していきます。自分に合っていると思った場合は一度試してみてください。



【初級編】で基本的な腕の使い方と回内・回外運動について

【中級編】でラギング・バックを使った打ち方について

【上級編】で股関節を使った動き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。

【オーバーヘッドストロークでの肩・ひじ・手首の基本姿勢】

① 構えは、第2章の重心移動編と同じで、半身になって、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。右の写真は、桃田選手のジャンピングスマッシュです。理想の角度になってます。



② 左手は、重心移動編と同じで、手のひらを天井に向ける形です。（打つ時は、左手の反動を使うのではなく右ひじを上げるために使うだけです。）

注：桃田選手はサウスポーなので右手を上げています。

③ 打つときは、右ひじが上がった後、ひじを中心に回転させ打った後は、左足に乗って右足を前に出す。（第2章での重心移動を参考にして下さい。）

右の写真は、奥原選手のリオ・オリンピックのものです。ラケットは、ひじを中心に回転され、ラケットヘッドは、身体の前に来ています。（左足で立って、右足を前に出しています。）



【ゼロポジションと腕の角度について】

「ゼロポジション」という言葉を初めて聞いた人もいると思いますが、以前ダイハツ工業のCMでバドミントン日本代表がスマッシュを打つ瞬間を上から撮影しているものがありました。バドミントンファンなら印象に残るCMだと思います。(右は奥原選手の上からの写真)

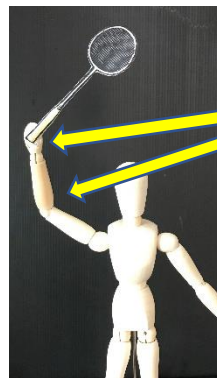
その中で、選手が変わるけれどすべての選手が同じ位置で打っていることに気づいた人も多いと思います。日本代表の打っている肩の位置が「ゼロポジション」です。

研究の結果、この肩の位置は背中に対して $\angle 30^\circ$  右前で、負担が少なく最大限の力が発揮できると報告されています。



「ゼロポジション」は、手を組んで頭の後ろに回した状態の肩の位置です。実際、リラックスした状態で手を組んで頭の後ろに回してみれば「ゼロポジション」が分かると思います。

次に腕の角度とリストの角度です。どちらも $\angle 90^\circ \sim \angle 110^\circ$  が最適と言われています。右のモデルで打った瞬間の腕の角度を再現してみました。



$\angle 90^\circ \sim 110^\circ$

肩はゼロポジションで打つと肩の負担が少ないです。腕やリストの角度を $90^\circ$ にすると打点が低くなり $110^\circ$ に近い方と打点が高くなります。

(ラギング・バックについて)

「ラギング・バック」という言葉も初めての人もいると思いますので右図で説明します。

釣りで竿を振り出すとき竿を大きくしならせてから振ると遠くまで飛ばすことができます。

この「しなり」を利用して打つとタイムラグ(時間の遅れ)が生じて末端部分は加速されます。

このしなりを利用している打ち方を「ラギング・バック」と言います。



第2章の重心移動編でも基本姿勢の中で自分が竹のイメージを持つと良いと説明しましたが、大きく飛ばすには、右図のように使うと良いと言われています。

(後で詳しく解説します。)



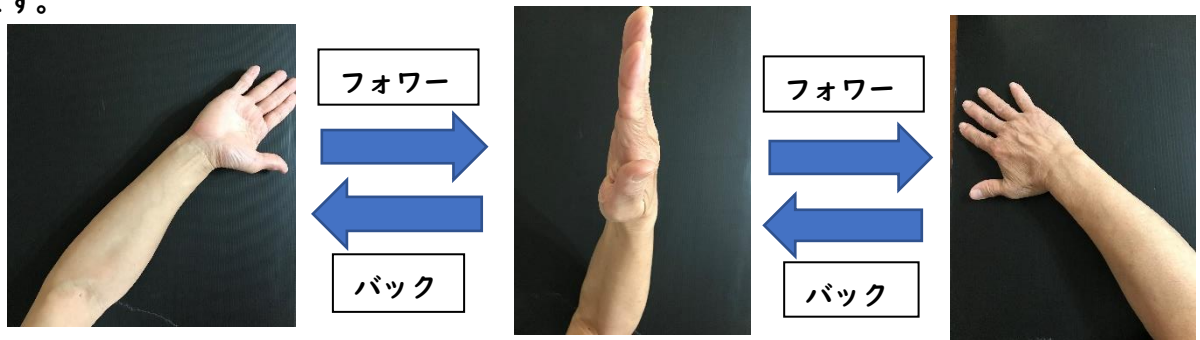
以上の点を確認して、初級編・中級編・上級編に進みたいと思います。

【初級編】

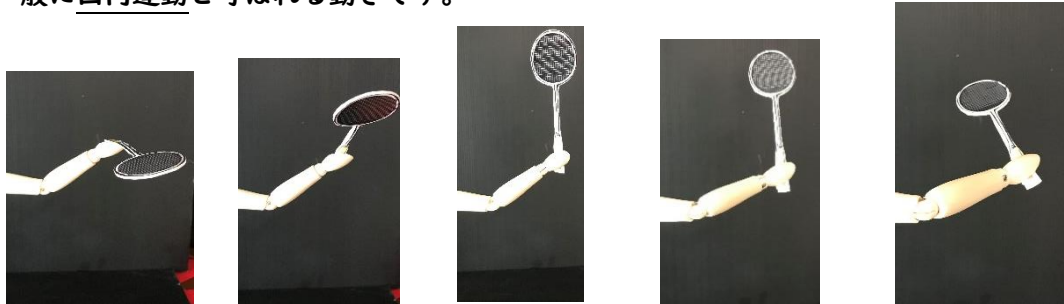
フォワーとバックの腕の振り方の基本は、ひじを中心に手を返す動きです。

腕相撲をするときの腕の動きをイメージして下さい。1人で手のひらを広げて手の甲を机につけて（腕相撲で負けた状態）から腕を組んだ位置、そして手のひらを机につけて（勝った状態）にしてみてください。これがフォワーの動きです。

逆に手のひらを机につけてから組んだ位置、手の甲を机につけるとバックの動きになります。



フォワーの手の動きにラケットを握らせて回転すると下図のような動きになります。一般に回内運動と呼ばれる動きです。



これがフォワーの基本的な振り方です。

バックの手の動きにラケットを握らせて回転すると下図のような動きになります。一般に回外運動と呼ばれる動きです。



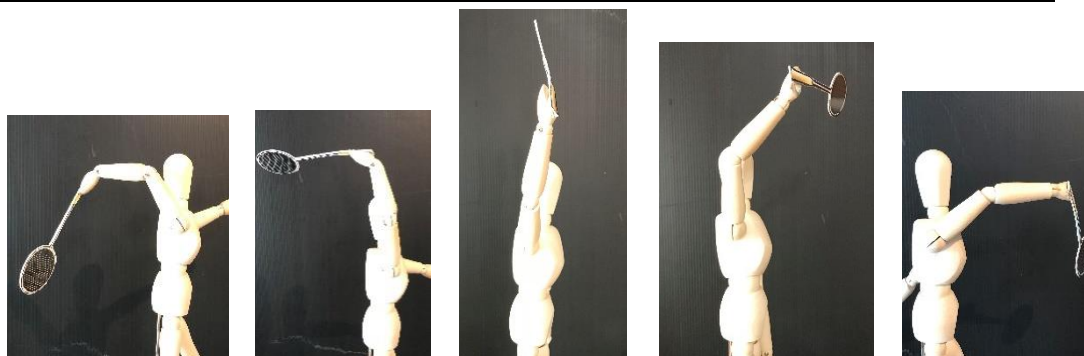
これがバックハンドの基本的な振り方です。

2つの動きを見比べてもらえば、フォワーとバックは正反対の動きであることが分かります。

ポイントは、ひじの位置です。どちらも打つ瞬間にひじが動きません。

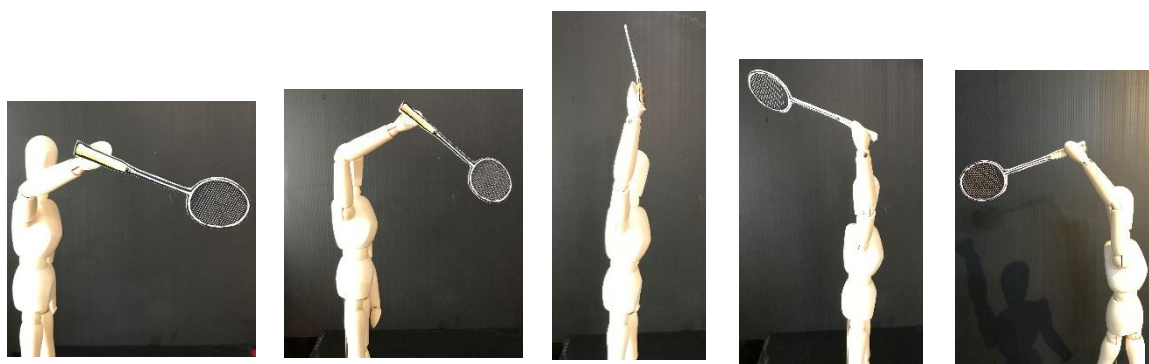
《実際に打っているときのフォワーとバックハンド》

オーバーヘッドストローク（フォワー）の腕の振りをモデルでイメージしてみたもの



肩を支点に腕が上がっていきませんがひじが最高点になると、ひじを支点として手が回っています。

次にハイバック（バックハンド）のイメージをモデルで現わしてみたもの



基本は、ひじを中心としたラケットの動きと回内・回外運動になります。

逆から見たらこれも正反対の動きということが分かると思います。

ただ、ひじの構造から前に倒す動きの方がやりやすくなります。

このとき、注意して欲しい点が2点あります。

1つ目は、ラケット面です。構えたときにラケット面が横から見えるように構えることです。面が床に対して垂直にならないと回内・回外運動が使えません。

そのため、スナップを使って腱鞘炎（けんしょうえん）になりやすくなります。

2つ目は、バックハンドのときラケットを回転して回外運動して下さい。回転せずに止めてしまうとひじに衝撃が集まりテニス肘（ひじ）になりやすくなります。

\*腱鞘炎やテニス肘の方は、必ず自分の打ち方を確認してみてください。

## 【中級編】

中級編では、ラギング・バックを使った打ち方について説明します。自分に合っていると思ったら試してみてください。

ラギング・バックは、釣り竿を振る感覚で自分の身体を釣り竿のように使い、ラケットヘッドを竿先に見立てて振ります。

そのため、下半身→腰→肩→ひじ→手首→ラケットへの「時間差」の運動になります。以前は、指導で鞭（おち）を使うように振ると説明していましたが、身近に鞭（おち）がないのでこの説明は分かりにくくなりました。

イメージをつかみたい人は、タオルの端を持って天井に向かって振る練習をすれば感覚がつかめます。狭い場所でもできる練習です。ポイントとしては、最高点でタオルが真上に伸びるようにして下さい。

それでは、基本動作を簡単に説明します。出来れば、第2章の重心移動での基本姿勢を参考にしてもらったらと思います。

### 《基本動作》

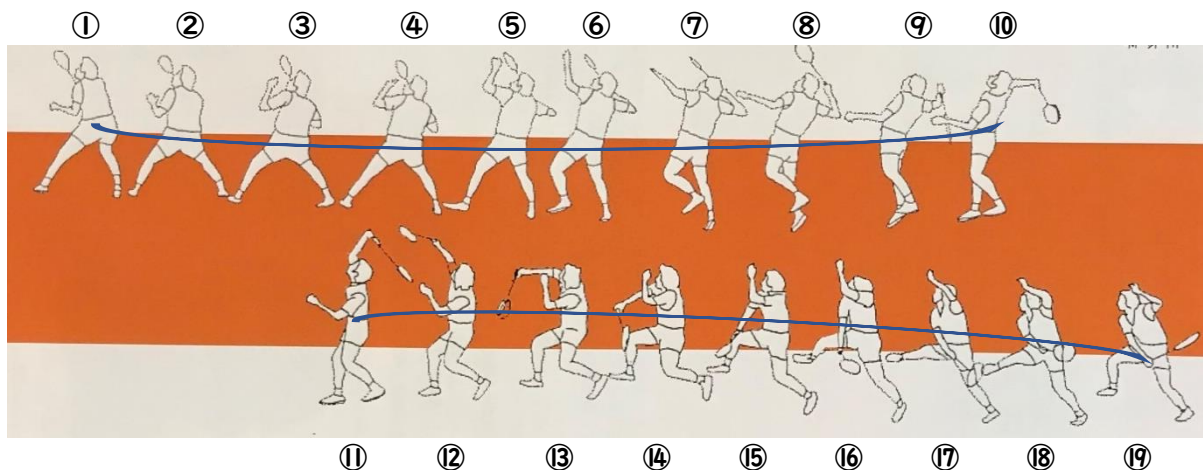
- (1) 半身の基本姿勢になり、右足に全体重（重心）をかける。  
(右のひざは、少し曲げる。右の足先は、身体に対して $\angle 90^\circ$ 。)
- (2) 斜め前（上）に重心をかけながら、腰を正面に向ける。  
(余裕のあるときは、左足で立つ。)
- (3) 腰と上半身がねじれているので、その力を利用して肩・ひじを上げていく。(ねじれを元に戻す。)  
このときラケットヘッドは、沈み込んでいきます。
- (4) ひじが最高点に達したら、ひじを中心にフォワードの腕の動きを始める。
- (5) 同時に回内運動でラケットを回転する。  
このとき、ラケットヘッドが竿先のような動きになるよう意識して打つとラギング・バックを使った打ち方になります。
- (6) 打った後、上半身の動きから重心は前にかかるので、自然と前に出ます。  
このとき、次の動作のため、右足を前に出す習慣を身につけて下さい。



以上が説明ですが、下半身→腰→肩→ひじ→手首→ラケットへと時間差でしなるように力が伝わり、ラケットヘッドが最も速く動いているのが分かると思います。

次に具体的にアディ・チャンドラ（インドネシア）選手のスマッシュの解析図を使って動きを説明します。

なお、腰のあたりの線は、重心をイメージして描いています。



- ・ 重心を下げながらさがり、右足に全体重（重心）をかけています。（④、⑤）
- ・ 右足でけり上げながら、上（前）方向に重心を移動する。（⑥～⑧）
- ・ 腰を元の状態（正面）に向ける。（⑦～⑨）
- ・ ねじれを元に戻す力と左手で、肩・ひじを一気に引き上げる。（⑨～⑪）
- ・ ラケットヘッドが一気に下がります。（⑨）
- ・ ひじを中心にフォアの腕の振りと回内運動でラケットヘッドを回す。（⑩～⑬）
- ・ 下半身からの力を一気にシャトルへ伝える。（⑫）
- ・ 右足が前に出るので、左手でバランスをとる。（⑬～⑰）
- ・ 最後に左足で着地し、前に出る。（⑱）

このラギング・バックを使ったショットは、オーバーヘッドストロークだけではありません。フォアサイドやバックサイドにも使えます。コート奥からのショットでは使いやすいですが、強いショットになるのでネット際では向いていないと思います。

#### 【上級編】

右は、奥原選手がフォアサイドのシャトルをとっている写真です。足先が、身体より後ろに入っています。

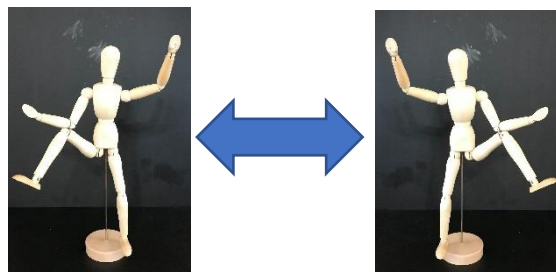
この動きは、股関節からの運動によってできるものです。上級編では、股関節を使った動きについて説明します。

他のスポーツでもこの股関節の動きを重視して子どもたちの運動能力を高めるため、股関節の強化練習を取り入れているところもあります。



先日、TV番組で小学生の運動能力が非常に上がったという取り組みがありました。特に、体カテストの反復横跳びと瞬発力が上がったと説明していました。それは、毎日同じトレーニングをすることで変わったとのこと。そのトレーニングは、左足で立ち右肘（ひじ）と右膝（ひざ）をくっつけ、次に右足で立ち左肘と左膝をくっつける運動でした。リズムカルに交互にやることで運動能力が向上したとの説明です。イメージが分かりにくいのでモデルを使って再現してみました。

実際にやってみればわかりますが、この運動は股関節を動かし鍛える運動です。毎日、回数を決めて取り組むことで股関節を使った動きが出来るようになります。（木製のモデル人形のため足があまり上がりません。実際には膝を胸の高さまで上げて下さい。）



股関節を効果的に鍛えるには、膝（ひざ）をまっすぐ上にあげ、斜め後ろに降ろすと良いようです。室内でもできる運動なので、TVを見ながら取り組んでも良いかも知れません。

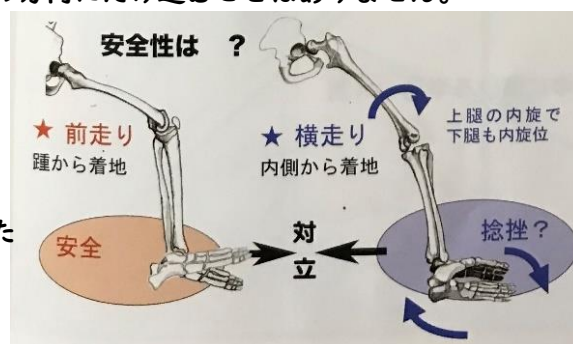
股関節から動かす習慣を身につけることで、小学生の反復横跳びや瞬発力が向上しています。バドミントン競技にとって、この2つの要素はとても重要です。

普段は意識していない人も、この練習を試してみても自分に合っていれば取り入れてみるのも良いかも知れません。あと、練習前には必ず股関節のストレッチをしっかりとやって下さい。いきなりやると怪我につながります。

それでは、股関節を使った具体的な動きについて説明します。膝（ひざ）は構造上前後方向には曲がります。そのため、前に進む動き（前走り）に適しています。

しかし、バドミントンの場合、膝（ひざ）の方向にだけ進むことはありません。前後左右に素早く動かなければなりません。それには、股関節を内側から回す運動（横走り）と足首を使うことでサイドの奥に足を出すことができます。

右図は、バドミントン指導理論Ⅰに出ている足の構造図です。股関節と足首を使うことで動きやすくなるのが分かります。



注：横走りは、太ももを内側から外側へ回し、股関節を広げるように動く方法です。足首を立てていないと捻挫（ねんざ）するので、気をつけて下さい。

それでは、フットワークで最も速く動くには足をどのように出せば良いか。O脚の構え（ガニ股）とX脚の構え（内股）ではどちらが速く動けるかを考えると近い距離やひざの向いている方向はO脚の方が良いと思います。実際、ダブルスでスマッシュをレシーブするときには最適です。

では、コート奥のショットの場合（シングルスやダブルスのバック）は3歩でとりに行くため、反復横跳びに近い足の運びになります。そのため、サイド奥に打たれたショットに対して、X脚の方が股関節から動けるので有利であると言われています。

実例として、写真は中国の鮑春来（Bao）選手です。2004年のトーマス杯中国の優勝の立役者です。

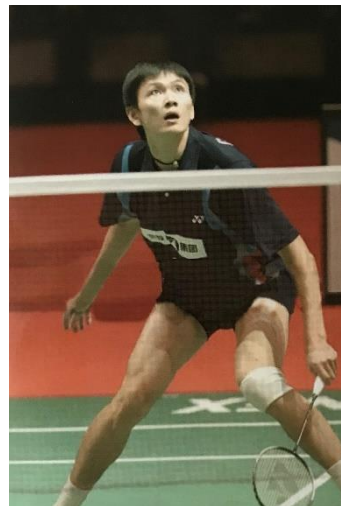
このときのBao選手は次元の違う動きをしていました。

注目して欲しいのは、Bao選手のひざの角度です。

X脚になっているのが分かります。

ひざを内側から外側へ振り出すことで、ライン際のシャトルに対して素早く動いていました。

このとき以来、股関節からの動きを重視するようになり、今では指導の基本になってきています。



最後に奥原選手のフォーアールからのリターンの写真を下に掲載します。

股関節から足を振り出しているので大きく奥に足先が伸びています。

ひざの角度も $\angle 135^\circ$ 位で理想的です。

また、リストの角度もしっかりとってとても理想的な打ち方です。



**参考文献：** 日本バドミントン指導者連盟  
「バドミントンの指導理論1」  
阿部 一佳・渡辺 雅弘著

**写真：**ダイハツ工業（バドミントン日本代表スポンサー）のホームページより活用