

## 誰でも簡単に学べるバドミントン 第4章ショット編（前編）4-1

この章では、ラケット・シャトルの特性とドライブ、ドロップ、クリアーのについて説明します。後のショットについては、第4章ショット編（後編）で説明します。

【初級】は、簡単にミスしない打ち方を

【中級】は、レベルアップの打ち方を

【上級】は、出来たら楽しいショットの打ち方を紹介したいと思います。

\*バドミントンを楽しむなら、初級・中級までの方が良いと思います。

はじめにシャトルやラケットの特性について紹介します。

### 【ラケットの特性について】

《ガット（糸）のテンション（張る強さ）について》

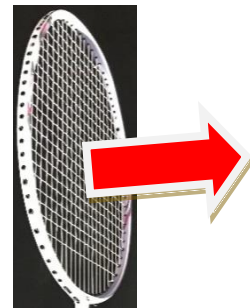
ラケットのガット（糸）の部分は、初めから張り上げているものもあれば、張り上げていないラケットもあります。それは、上手くなれば自分に合ったテンション（張る強さ）が分かるようになります。ただ、初心者の方には、テンションの高い（強く張ったもの）はお勧めできません。板のような感じで、ネット等は、コントロールが難しいです。

《グリップについて》

ラケットを握ってみて、手にフィットするものが良いと思います。最近、ラリー中にラケットを短く持ったりする選手が多いので、グリップテープを上まで巻いている選手が多いです。細すぎると「握り込み」がやりにくいので気をつけて下さい。

《飛ぶ方向について》

シャトルは、ラケットの面に対して $\angle 90^\circ$ の方向に飛びます。この特性を利用すれば、シャトルは必ず狙ったところに入ります。初心者の方で、思った方向に飛ばない人は、当たる瞬間にその方向に少し押ししてみると良いかも知れません。



《スイートスポットについて》

ラケットのどこに当てるとよく飛ぶか？右写真の位置です。真ん中より少し下です。ラケットを自分の靴先に軽く当てて跳ね返る感覚を確かめるとスイートスポットが良く分かります。スマッシュやハイクリアー等、飛ばない人の多くがこのスイートスポットを外して打っています。スイートスポットに当たっているときは、グリップに振動が伝わってきません。（軽く振りぬける感覚です。）



## 【シャトルの特性について】

シャトルは、コルクの部分が重いので落ちてくるときは、コルクが下になります。また、飛んでいくときもコルクから飛びます。

打つときは、羽根の部分ではなくコルクの部分をラケットのスイートスポットで打つことが大切です。何も意識せずに打つと重いコルク部分が下から上に向かって飛んでいきます。（ここでは、この飛び方を逆回転としておきます。）

シャトルの飛び方には、大まかにこの逆回転と順回転があります。

この2つについては、次のとおりです。

**\*逆回転**・・・打った後、シャトルのコルクが一度下を向き飛んでいく飛び方。落ちてくるシャトルにまっすぐにラケットを出すと逆回転になります。通常の打ち方では、ほとんど逆回転になります。

右図は、ラケットをまっすぐに当てたときの様子です。コルクが重いのでまっすぐに当てるとコルクが下を向いてから飛んでいきます。



《特徴》シャトルが良く飛びます。相手コート奥（バックライン近く）まで飛びやすい。また、コルクが下から上に向かうので相手コートで高く伸びることもあります。

上手く使うとネット際で、失速させてネットギリギリに落とすことができます。（右図）



**\*順回転**・・・打った後、シャトルのコルクが一度上を向いてから飛んでいく飛び方。

ラケットをかぶせる打ち方で順回転になります。意識しないと順回転にはなりません。

《特徴》コルクから落ちるように飛ぶので、速く飛び良く落ちます。ネット際のショットで使うとネットを超えてから落ちるので叩かれにくくなります。

右図は、順回転のイメージです。

コルクが下を向きだしてから、落ちるので相手コートで浮くことは少ないです。



\*逆回転と順回転の飛び方については、第1章のグリップ編を参考にしてください。

## 《スピンについて》

シャトルは、水鳥の羽根でできています。そのため、飛んで行くときに一定の回転をしながら飛んでいきます。この回転をここではスピンと言って上の逆回転・順回転と区別したいと思います。

シャトルの羽根の向きは規格が決まっているので、通常はコルク側から見ると時計回りに回転して飛んできます。

右利きの人、カット（切るように打つ）すると、この時計回りの回転になります。

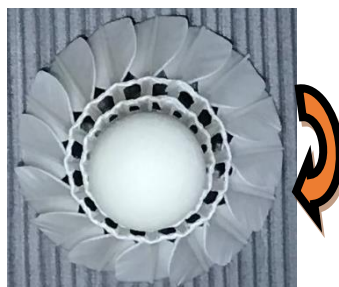
右写真→

この時計回りのスピンをとりあえず「順スピン」。

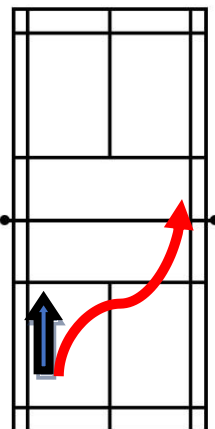
反時計回りを「逆スピン」とします。

そのため「順スピン」の方が、飛んできた回転のままになるので打ったとき少し速く飛びます。

逆に、右利きのリバースカットは「逆スピン」になります。打った瞬間に回転方向が「順スピン」から「逆スピン」変わるので、打った瞬間だけコルクが不安定に浮く感じになります。



\*リバースカットとは、ラケットの面を外側に向けながらまっすぐラケットを振ってシャトルを切るショット。バックの奥からラケットの振りは、相手のフォア前に向けて振るが、面だけは相手のバック前に向けるショット。ラケットの振り → シャトルの方向 →



## ショットについて

### 【ショットの基本について】

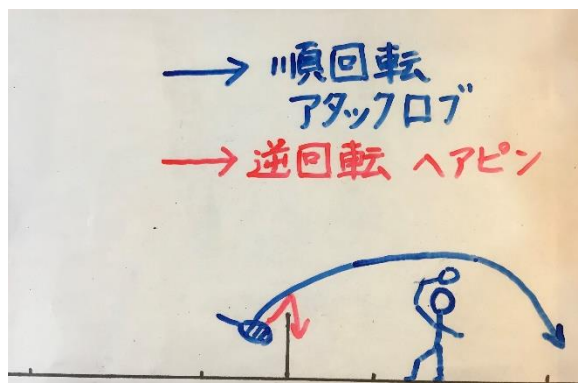
バドミントンには色々なショットがあります。ハイクリアーやスマッシュ、ドロップ、カット、ネット、プッシュ、レシーブ等。それぞれに決まったフォームがあると次に打つコースが分かってしまいます。

バドミントンでは、打つコースが分かると相手に読まれてしまい楽しむことが出来ません。

そのため、ショットは、同じ動作から違う2方向以上に打てることが基本となります。

例えば、逆回転のヘアピンと順回転のアタックロブは全く同じフォームから打つことで相手の動きは止まります。

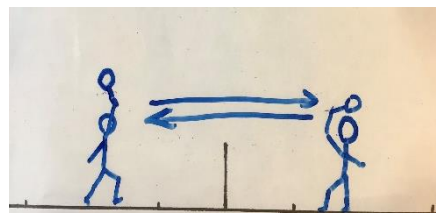
\*右図は青色で順回転アタックロブ、赤色で逆回転ヘアピンのイメージです。



## 1. ドライブ

ドライブは床と平行に速いリズムでシャトルを打ち合うショットです。

基本は、ひじを上げて、左足の親指の付け根付近に重心をかけ小さく踏み込むようにして打つことです。速いリズムで打った瞬間に左足に重心を戻すように打つと打ちやすくなります。コンチネンタル・グリップで握ると対応がしやすくなります。



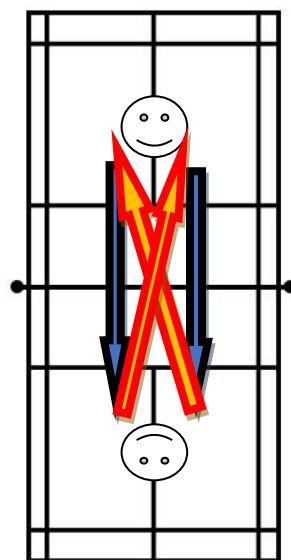
特に、上部の場合（胸から上の部分）コンチネンタル・グリップのイングリップ。下部の場合、コンチネンタル・グリップのアウトグリップで対応しやすくなります。

【初級】初心者でも、シャトルが落ちてこない分まっすぐにラケットを振ると簡単に飛びます。思ったコースや高さに行かない場合は、打ちたい方向にラケットを10cm程押し出すようにすると打てるようになります。

初級段階で弾くように打つと面が安定しないため方向が定まらないので、押す感覚を身につけることが大切です。

【中級】思ったように打てるようになったら、シャトルを点でとらえ、弾くように打って下さい。右の図のように片方がクロスにもう一方はストレートに打つとコースを意識できるようになります。

コンチネンタル・グリップのアウトグリップで打つ瞬間にラケットを握り込むように打つとシャトルに順回転がかかり相手コートで沈みます。



【上級】コンチネンタル・グリップのイングリップで、胸よりも低い位置をとれるようにして下さい。シャトルに対して身体を寄せるようにすると、とりやすくなります。次にコンチネンタル・グリップのアウトグリップで、胸から上のシャトルをとれるようにして下さい。身体の使い方で、打てるようになります。

次に、ドライブをカットする方法です。当たる瞬間的に面を切るように使うことでラケットの方向と違う方向にシャトルが飛びます。

例えば、ラケットを右方向に振りながらシャトルは左に打つなど相手の動きを見て瞬間的にコースを変えることを目標にしてみましょう。

## 2. 連続ドロップ（カット）

ドロップは、ハイクリアーがバックラインをねらうショットに対して前をねらうショットです。

そのため、ハイクリアーと同じフォームで打つ事が大切です。

ドロップは、コートの前に打つため次にネットが返ってくる事が多いです。

そのため、打った瞬間にネットに備えて、前に出なければなりません。

それには、打ったとき重心を前にかけることが基本となります。

カットは、シャトルにスピンをかける方法です。方法は、ラケットをまっすぐ振りながら、面を斜めにすればできます。初心者の頃に振った方向と違う方向にシャトルが飛ぶことがあります。これのほとんどがカットです。

【初級】ドライブと同じで、自分の打ちたい方向にラケットを向け10 cm程度押し出すように振るとコースが決まります。初めは、ネットの上30 cmを目標にして20 cm 10 cmと徐々に目標を下げていきましょう。5球の内4球、ギリギリのショットを打つより10球の内10級全部を入れることが大切です。

全部入るようになったらクロスをねらって下さい。

クロスに打つときは、クロスに向けてラケットを振るようにして下さい。

また、クロスは距離が長くなるため、強めに打つ事が大切です。

次に、ねらったコース・高さの調節して下さい。

常にハイクリアーが打てる姿勢で打つようにして下さい。

【中級】ストレートのドロップとクロスカットを連続で打てるようにして下さい。

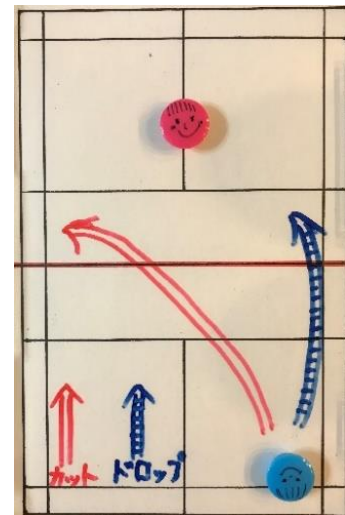
ラケットの面をクロスに向けてまっすぐに振ると、カットになります。右図のようにシングルスのコートを意識してねらえればレシーブ側も練習になります。

片面しかない時は、サイドラインとセンターラインを意識して打って下さい。

フォアサイドができれば、バックサイドも同じようにラケットの振りはストレートでドロップとカットを打って下さい。

このとき、コンチネンタル・グリップのイングリップで握るとカットが打ちやすいです。

このときのカットは、リバースカットになり逆スピンがかかります。





### 【上級】(ストレートカット)

初級と同じようにクロスに打つとき、コースに向けてラケットを振ります。

クロスに打ち、ストレートは、カットやリバースカットにすることで相手の意表をつくショットになります。

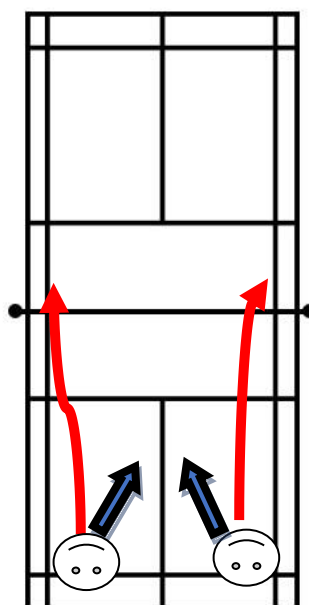
\*クロスの高クリアーとストレートカットを同じフォームで打てると効果的になります。



ラケットの振り



シャトルのコース



### (順回転ドロップ)

テニスのサーブでトップスピンスーブがあります。そのラケット動きと同じようにドロップを打つとき下から上にこすり上げる感じで打つと順回転ドロップになります。

多くの選手が、ラケットとシャトルの当たった瞬間にショットを見極めます。打った瞬間、シャトルがラケットより上に行く(右図)場合、高クリアーが多いので、相手選手が下がります。

順回転ドロップは、当たった瞬間シャトルがラケットより上に行くので、高クリアーと間違える場合があります。慣れてくるとネットから30 cm位の位置に落とすことができます。



## 3. クリアー

前に落ちてくるシャトルをバックラインに返すショットをクリアーと言います。

基本は、かかとから踏み込みラケットヘッドを振りぬくことです。

イメージとして右の腰骨をシャトルに向け、腰から前が出るように下半身を使います。

踏み込んだ右足は、かかとから着地し、足先はまっすぐか少し外向きに、ひざの角度は $\angle 135^\circ$ にして上半身を起こして打つ事が大切です。右図



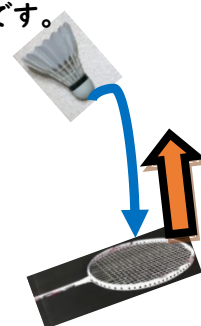
【初級】落ちてくるコースにラケットの面を作って、振りぬくことが基本です。

どこで当たるかまだわからないので大きく振りぬいて下さい。

出来る限り、高く打ち上げる感覚を身につけて下さい。

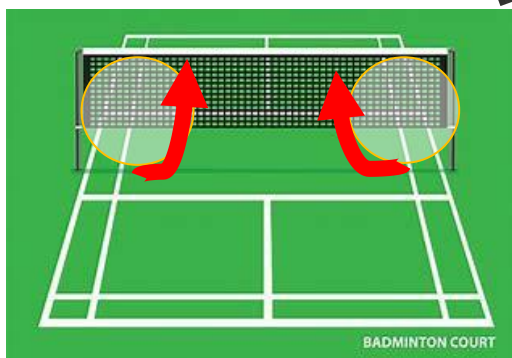
シャトルは、高く上がれば最高点で失速し、まっすぐ落ちます。

そのため、バックオーバーすることが少なくなります。



イメージとして、支柱の近くに大きな風船があり、その下をラケットをくぐらせるように振ると大きく高くシャトルを打ち上げることができます。右図は、風船の下をくぐらせ風船とネットの間を振りぬく感じを表現しています。

(少し分かりにくいですが。)



【中級】点で、シャトルをとらえるようにして下さい。コンチネンタル・グリップのアウトグリップで面を作って打つ瞬間に弾くように打つとテイクバックがなくても奥まで飛ばすことができます。このとき、握り込むようにすると順回転でコート奥で落ちます。

出来るだけ高い位置で逆回転ヘアピンを打つつもりでラケットを構えて下さい。

そして、相手が近づいた瞬間にクリアーに切り替えて打てるようにして下さい。

サイドが空いている時は、アタックロブを順回転で打てるようにして下さい。

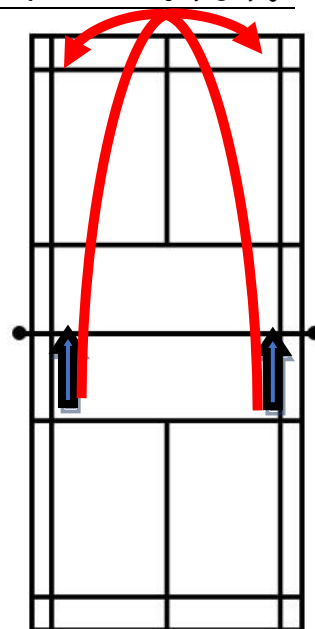
\*アタックロブとは、低い弾道でバックラインをねらうショットです。

低い弾道のため、逆回転ショットではバックラインオーバーになります。

【上級】ラケットの振りと上げる方向を変えるためにカット気味にラケットを振ることで相手の動きを止めることができます。

ラケットの振り ⇨ シャトルの方向 ⇨

ラケットの振りをストレートに向けながら振る瞬間にクロスの方に面を向けてラケットをかぶせるように振ると順回転で速く落ちるシャトルが打てます。イメージとしては、カットの感じでクリアーを打つと思って下さい。



《付録》新型コロナ感染防止のため、練習が出来ていない日々が続いています。

先日、小学生の練習用にとシャトルつきの基準を決めました。お家で運動不足になっている人も多いと思います。もし、良ければチャレンジして下さい。

八尾市バドミントン協会 シャトルつき検定基準	
級・段	基準内容
10級	シャトルつきが連続10回できる。
9級	シャトルつきが連続50回できる。
8級	シャトルつきをしながら3m先に行って落とさず戻ってこれる。
7級	シャトルつきをフォワードとバックで交互に連続20回できる。
6級	シャトルつきを連続5回した後、ラケットでシャトルをキャッチできる。
5級	シャトルキャッチとシャトルつきを交互に10回できる。
4級	シャトルを順回転・逆回転で連続10回できる。
3級	シャトルつきで、シャトルにスピンをかけて連続10回できる。
2級	打った後、シャトルの周りをラケットで一周して連続10回できる。
1級	打った後、最高点のシャトルに触れて連続10回できる。
初段	打った後、シャトルの周りをラケットで2周して連続10回できる。

\*なお、この基準は「八尾市バドミントン協会基準」です。公式のものではありません。