

## 誰でも簡単に学べるバドミントン 第5章ショット編(後編) 5-1

この章でも、プッシュ・レシーブ・ネット・ハイクリアー・スマッシュのそれぞれのショットについて

【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。

### ショットについて

#### 4. プッシュ

ドライブと同じように左足の親指の付け根あたりに重心を置き、小さく踏み込み、すぐに重心を左足に戻すことが大切です。ひじは下げないようにして下さい。ひじが下がるとラケット面が上を向いて、シャトルがバックライン近くに飛びます。

【初級】ドライブと同じで、ねらったコース、高さに打つ事が大切です。

面を作って10cm程度押す感覚で打ってみて下さい。プッシュで大切なのは相手の足元にシャトルを集めることです。高いショットは、切り返されて対応が出来なくなるので高さを意識して下さい。

【中級】シャトルをとらえる時は、点でとらえるようにして下さい。

一点で弾くように打つ事が大切です。

ネットギリギリのシャトルは、順回転で少しスピードを落として相手の足元にもっていくようにして下さい。

フォアのプッシュは、コンチネンタル・グリップのイングリップが打ちやすいです。フォアの時は、右前には右足で、左前には左足で踏み込む方が常に身体の中心を相手に向けられるので便利です。

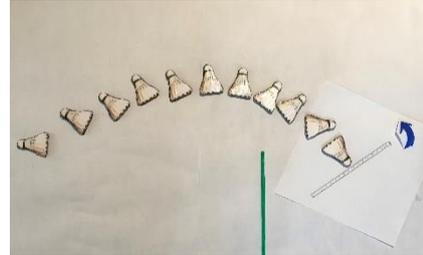
バックのプッシュは、コンチネンタル・グリップのアウトグリップが打ちやすいです。

バックの時は、左右の前には右足で踏み込む方がやりやすいです。  
足に注意して練習して下さい。

【上級】正面のシャトルは、弾く瞬間に切るように打って下さい。振り方からコースを読まれないようにして下さい。左右の前は、ラケット面を水平にすることです。相手にネットを打つように見せ、相手を前に引き寄せて打つ事でより効果的なプッシュになります。このとき、かぶせるように振ることが大切です。

かぶせることで、シャトルが順回転になります。

右図のようにネットギリギリのシャトルに対しては、順回転にすることでコルクの部分がネットを超えやすくなります。ギリギリ超えた時は羽根の部分がネットの白いテープに触れ、より角度のあるプッシュになります。



もし、プッシュできない時は、そのまま順回転のネットに切り替えて下さい。

## 5. レシーブ

基本は、コンチネンタル・グリップのアウトグリップで握るととりやすくなります。重心は前にかけるようにして、シャトルに対して身体を寄せる感覚で対応すると前に落とされた時も反応できるようになります。大切なのは、ひじの位置が余り動かないことです。ひじが大きく動いてしまうと次のレシーブに入れなくなります。

【初級】右足を少しだけ前に出すと前に出やすくなります。初めは、右足を少し前で練習して下さい。重心は、常に左足の親指の付け根位におき、右足を出してとる方法で身体の使い方を覚えるようにして下さい。ドライブと同じように10 cmだけ狙う方向に押すことが大切です。初めは、ネットの20 cm上を狙って続けることが大切です。練習の時は相手の人にゆるく打ってもらい続けましょう。慣れて来たら徐々にスピードを上げていくと上達が早いです。必ず、ひじが 大きく動いていないかチェックしながら練習して下さい。

【中級】慣れてくると、前に出ている右足のひざがレシーブの邪魔になるので左右の足をネットと平行にして構えて下さい。両足の親指の付け根付近に重心を置いて対応すると全方向に動けるようになります。イメージは、8割左足・2割右足に重心をかけて下さい。

左側は、左足を出す形でリストを立ててシャトルに近づき弾くように打って下さい。(右足を出すと相手に背中を向けるので、次のショットが遅れます。)

右手の付近は、右の写真のように右肩を固定し  
右ひじを中心にラケットでシャトルを弾くように  
打つと打ちやすくなります。



【上級】右足を引いて右足のひざの部分にスペースを  
作ることでレシーブしやすくなります。

基本は、バック（コンチネンタル・アウトグリップ）  
で対応すると広い範囲がとれます。

ただ、思い切り打たれる時は、フォワー（コンチネンタル・イングリップ）で  
構えると下げている右足の幅だけ距離をとれるためとることができるようになります。  
このとき、身体付近は身体をよけてリストを立てて通過後に打つ事も出来  
ます。（基本は身体の前で打つ方が相手にプレッシャーを与えることができます。）  
足元は、股下ショット。バック側は、背面ショットで対応します。

## 6. ネット

基本は、腰とひざで持ち上げるようにシャトルを運ぶことです。

イメージとしては、けん玉をやる感覚で、ひざと腰を使うことで安定します。  
自分のコートで最高点をおかえるように意識して下さい。

【初級】相手に返すのではなく、ふわっと持ち上げネットギリギリに置きにいくように  
打って下さい。とにかく続けることが大切です。打った後、必ず左足に  
重心を戻すことが大切です。クロスにも同じように打ってみましょう。  
クロスは、距離が長くなるので少し強めに持ち上げるようにしましょう。  
イメージは、反対側のネットの下に小さなバスケットゴールがあり、それに  
シュートするような感じです。

【中級】ネットするときに逆回転と順回転を取り入れましょう。

相手がネット付近にいない時は、逆回転で浮かしてネット際に落とすように  
しましょう。相手の動きが速い場合は、順回転で打つようにしましょう。  
特にクロスの場合は、順回転がお勧めです。

・逆回転ネット・・・面を作って、フットワークを使って前に出る勢いで  
シャトルを押して持ち上げるようすると打ちやすくなります。

・順回転ネット・・・落下地点にラケット面を持っていき、ネットから  
ラケットを遠ざける（ラケットをひく）ようにすると順回転になります。

【上級】 スピンネットに挑戦して下さい。普段から一人練習で、シャトルにスピンをかける練習をしていないと難しいので、コート外でやる事が無いときは、ぜひとも練習して下さい。スピンにも2種類あるのでどちらもできるようにして下さい。(第4章前編を参考に)

スピンのかかったシャトルはフラットな面に対応するとスピンの分だけ違う方向にはねるので、スピン回転を増す方向にラケットを動かすとシャトルの軌道は安定します。

基礎打ちで隣がハイクリアーの時等、前半分を使って全面でストレートとクロスネット練習をするとレベルが上がります。特にネットギリギリのショットに対してクロススピンネットが出来ればとても楽しいバドミントンが出来ます。

## 7. ハイクリアー

ショットとしては、高く打ち上げることで、相手をバックラインまで下げるショットです。シャトルは、高く上がれば垂直に近い軌道で落下してきます。下半身の重心移動から腹筋・背筋へと力が伝わり、最後に肩→ひじ→手首の回内→ラケットへと下から上に力を伝えることで楽に飛ばすことが出来ます。

肩の位置は「ゼロポジション」で打つと楽にラリーが続けられます。

【初級】 自分のねらった位置に正確に打てる事が大切です。

それには、シャトルの下に入る事が大切です。左手を上げた手がキャッチできる位置と言われています。一度、ラケットを振らずにシャトルの下に入る練習をすると自分の立っている位置が良く分かります。シャトルがおでこに当たれば良いと思います。前に出られない人の多くが、シャトルが背中側に落ちています。一度確認すると良く分かります。

次に、インパクトの瞬間にラケット面がねらっている所に向いているかが大切です。ストレートでバックラインまで高い軌道で飛ばしてみましょう。

【中級】 クロスへのハイクリアーを入れていきましょう。初級と同じで身体をクロスの奥に向けながら打ってみましょう。クロスは距離が長くなるので、ストレートよりも低い弾道で打つとバックラインまで届きます。(ドリブンクリアーになると背の高い相手では、打ち込まれるので注意して下さい。)

バック奥から相手のバックの奥へのクロスハイクリアーとストレートカットを同じフォームで打つ事が大切です。同じように、フォアの奥から相手のフォアの奥に打つ時も、ストレートカットと同じフォームで打つ事で相手にショットを読まれにくくなります。

【上級】打つとき「間をとる」ことで、相手のリアクションステップのタイミングを外すことができます。ジャンピングハイクリアーを使うことで、相手の間を変えることができます。ジャンプをする前に打ったり、最高点で打ったり、着地してから打つ事で「相手の間を外す」ことができます。

また、バドミントンのシャトルは高い打点でも低い打点でもひじや手首の位置を変えることでも相手のタイミングを外すハイクリアーを打つ事が出来ます。

特に前に素早く出てくる相手に対してはこのショットは有効です。

また、シャトルにスピンをかけることで、相手の頭上を越えた所から急速に落ちるハイクリアーが打てます。

初心者で力まかせに打つとバックラインを超えますが、こすり上げるように順回転で打つ事でスピんがかかり落ちるハイクリアーが打てます。

## 8. スマッシュ

最も速いショットです。肩の位置は「ゼロポジション」、打点も身体の少し前で打ち込みやすい位置にすると打ちやすくなります。

(打たないとシャトルがおでこに当たる位置)

下半身の重心移動から背筋・腹筋を使って身体のしなりを上半身に伝えることで全身の筋力を使って速い球を打つ事が出来ます。

ラケットワークは、力が下半身から肩→ひじ→手首の回内運動へと伝わるにしたがってラケットを巻き込むようにするとラケットヘッドの速度が上がります。

【初級】常に同じ位置でシャトルをとらえることが大切です。左足で立った状態で顔の前位で打つ事が大切です。基本は、左足から右手までがほぼ一直線になるような感じです。(ひじや手首は、角度をつけて下さい。)

野球のピッチャーのフォームをイメージして下さい。投げ終わったら右足が前に出るのも同じです。重心移動をシャトルに伝えて打つ事が大切です。

【中級】コースをしっかりねらって打つ事が大切です。バドミントンの場合、ラケットを持つ手の周り(ラケットの半径分)がとりにくいので、しっかりねらって打つ事が大切です。ストレートスマッシュとカットスマッシュを使い分けることで角度とコースを打ち分けることができます。

【上級】ジャンピングスマッシュをすることで全身の筋力、重心移動を使って角度や速度を変えることができます。ジャンピングカットスマッシュでクロス前に鋭角で落ちるショットや両サイドのバックライン近くへのスマッシュを使うことでコートを広く使うことができます。ハイクリアーと同じようにジャンプ前、最高点、着地後に打ち分けることでレシーブのタイミングを外すことができます。

また、ラギングバック（第3章を参照）を使うことでより鋭いラケットワークになります。

バドミントンを力学的に考察すると、テイクバックが大きく、振る直前に小さくするとラケットのヘッドスピードが上がります。

例えて言うとフィギアの選手がスピンをするとき、両手を大きく広げてゆっくり回っているのが腕を折りたたむと高速で回転する原理と同じです。

具体的には、テイクバックを大きくし、肩→ひじ→手首の回内と順番に折りたたむ（巻き込む）ように振るとヘッドスピードが上がると言われています。

#### 《骨盤移動について》

バドミントンの初級の方に見られる動作で、ドライブショット等の時、下半身がほとんど動かず上半身だけで打つ方を見かけます。このとき「骨盤移動」という動き方を勧めるとショットがスムーズになります。以前は、「腰を入れて」とか「腰骨をシャトルに向けてるように」とか伝えていました。

よく考えると動きの大きいショットは分かりやすいですが、動きの小さいショットでは下半身の動きが分かりにくいので右に来たら右の骨盤、左に来たら左の骨盤と移動させるるとショット後に元の状態に戻りやすくなります。

野球の指導方法の中にもこの「骨盤移動」を取り上げているサイトもあります。

なお、野球は、バドミントンと動きが似ている部分が多いので参考になります。特に、メジャーリーグの前田健太投手の「マエケンダンス」の肩・ひじ・手首の動きはラケットワークの基本の動きと同じです。一度、チャレンジして下さい。

#### 【最後にアップについて】

週に1回か2回程度の練習ならば、次の順番で基礎打ち（初めのアップ）をすることをお勧めします。

- ・ドライブ→プッシュ・レシーブ→ドロップ（カット）・クリアー→ネット→ハイクリアー→スマッシュ
- ・ドライブやプッシュ・レシーブでリズムと目を慣らす。
- ・ドロップとクリアー・ネットでひじ・肩・足・腰を柔らかく慣らす。
- ・ハイクリアーで肩を慣らし、最後にスマッシュで仕上げると怪我の少ない状態になります。逆にスマッシュやハイクリアーから始めると肩や手首を痛めるおそれがあるので、気をつけて下さい。

余裕のあるときは、一球交替やオールバック、オールショートを行い身体全体のアップをすると怪我が少なくなります。