

1. ラケットの握り方

最近のバドミントンでは、コンチネンタル・グリップで握ると簡単に打てるようになります。はじめてラケットを握る人は、この握り方を覚えましょう。

【コンチネンタル・グリップ】

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。

フォワード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。

フォワードの時は、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。

(上から) (横から)

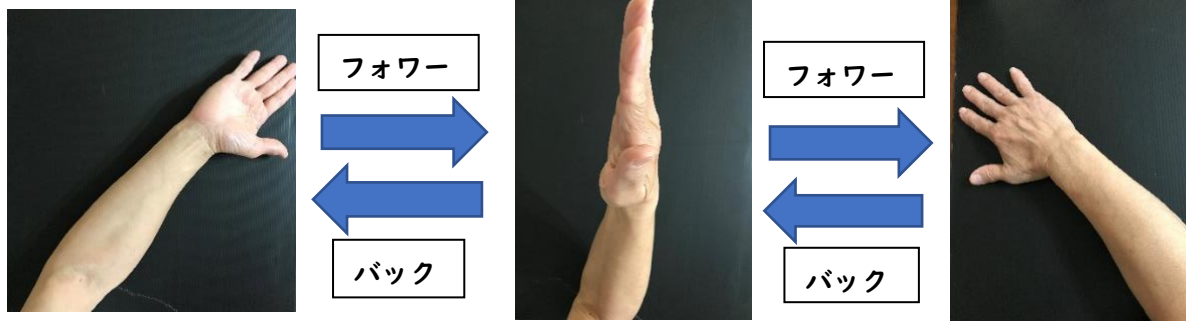


2. 腕の使い方 (回内運動と回外運動)

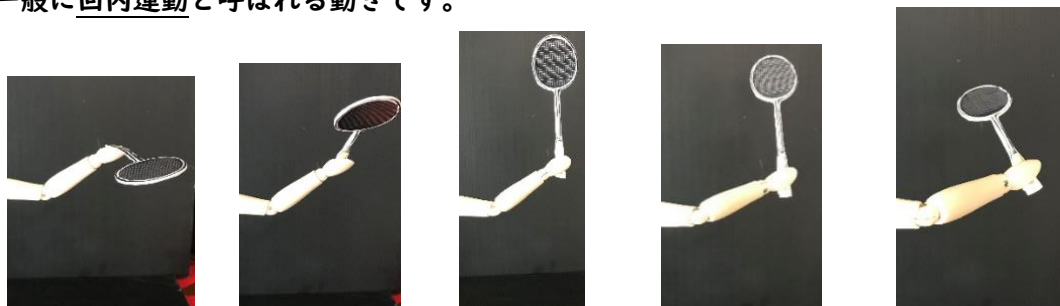
フォワードとバックの腕の振り方の基本は、ひじを中心に手を返す動きです。

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。これがフォワードの動きです。

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。

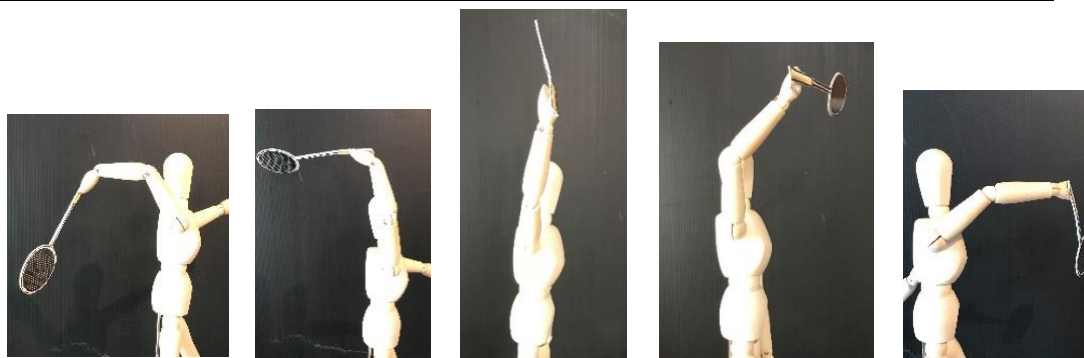
バックの手の動きにラケットを握らせて回転すると下図のような動きになります。
一般に回外運動と呼ばれる動きです。



これがバックハンドの基本的な振り方です。

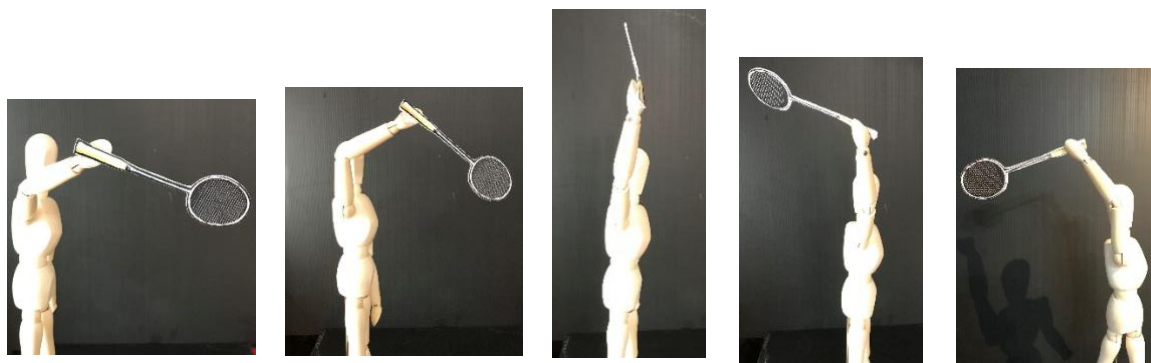
2つの動きを見比べてもらえば、フォワーとバックは正反対の動きであることが分かる
重要なことは、打つ瞬間に肘が動かないということです。

《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。

3. 基本的な構え

【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。下に八尾市バドミントン協会の藤本朋紀理事のフォームを掲載しています。

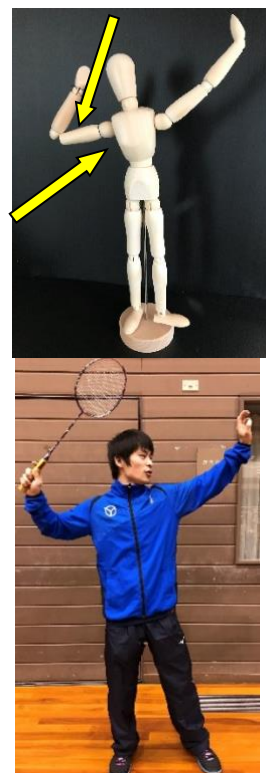
無意識のうちにラケットの面がこちら側を向いています。

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。

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で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

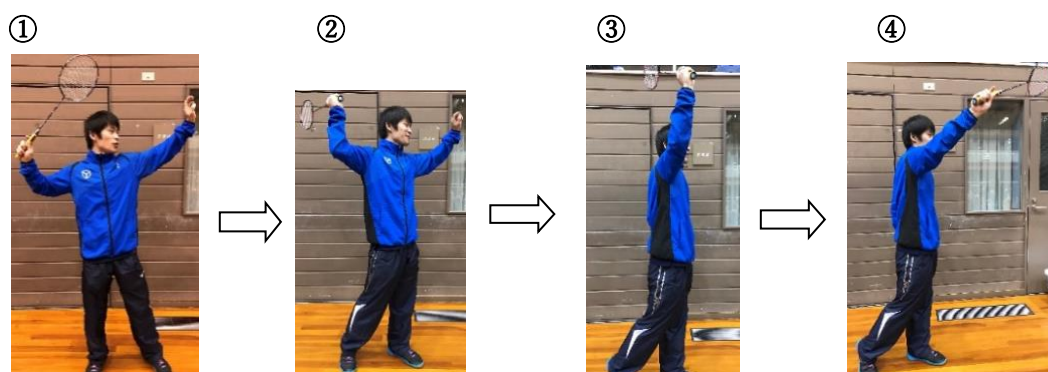
内側を向いているとひざがねじれてひざを痛めます。

【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、ひじを中心にラケットを回転するように振ります。

【オーバーヘッドストロークでの重心移動を写真で解説】

- ①の構えて半身になり、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で、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。



4. 大きな重心移動（基本的な動き）

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言われています。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ことで重心移動がしやすくなります。

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。

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。



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やひざに負担がかかり過ぎて怪我の原因になります。



《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。

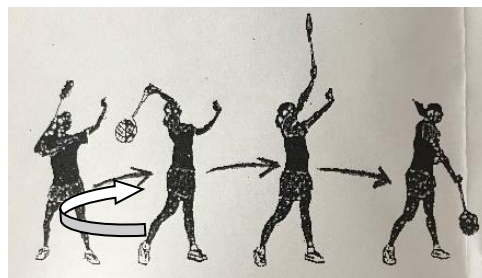
そこから斜め前に重心を持っていくことで、後ろから

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。

5. 小さい重心移動（基本的な動き）

（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。ポイントとして骨盤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。このときも骨盤移動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肘を上げて下さい。）

6. フットワークについて

フットワークはバドミントンにとって最も大切な動きです。足の動きだけでなく、重心移動を理解した上で取り組んでください。

3 歩フットワークについて

フットワークの基本は、センターポジション（コートの中）からスタートすることです。センターポジションでは、重心を落とし上体の力を抜いて、右・左・右の順番で 4 方向に向かって進むことが大切です。このとき、最初の右足で右足の先が進む方向に向くことと骨盤を進行方向に向けることで簡単に動くことができます。

速く動くには、足の親指の付け根付近に重心を置くことで速くなります。

この練習では、テンポが大切で「①右、②左、③右、④振って、⑤トン、⑥トン、⑦パツ」と声をかけてやるとうまくできる人が多くなります。

下に①～③の足のイメージをのせておきます。練習ポイントは次のとおりです。

【ポイント】例としてフォアの前のフットワークでイメージを書きます。

1. ①右では、歩き出すように踏み出すように右足を進む方向に軽く踏み出します。

2. ②左では、①で出した右足のかかと付近に左足を90°の方向で引き寄せます。

このとき、イメージはフェンシングの選手が相手に向かっていく姿勢に似ています。

左足は、とびかかる状態で軽く曲げ、親指の付け根付近に重心をかけます。

右手は、進む方向に。左手は右手と正反対にして手は天井方向に向けるといいです。

3. ③右では、フェンシングと同じようにとびかかる感じです。右足の先は進行方向かそれよりも外向きにしてかかとから着地。ひざの角度は $\angle 135^\circ$ が最良です。

(ひざの角度が90°以上になると半月板損傷や前十字靭帯損傷の可能性があります)

4. ④振っては、リストを立ててシャトルを弾くように打つイメージです。

5. 振った瞬間に、両足のばねと体幹で重心を下から上に持っていく感じです。

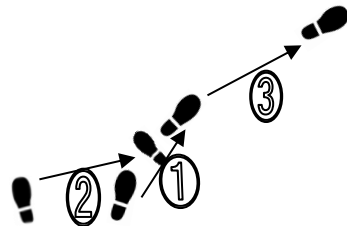
振った後、左足に重心を戻すことが重要です。以前、掲載した「骨盤移動」を参考にしてください。

6. ⑤のトンで右足を引いてください。

左に重心が乗ると右足を引くことができます。

⑥のトンで左足を進行方向に引きます。

⑦のパツでホームポジションに戻ります。



基本「3歩フットワーク」は、ダンスのようなリズムで長時間ラリーをする時に使います。バドミントンを健康的に楽しむには、この3歩フットワークが大切です。初心者の方は、必ずマスターしてください。

2歩フットワークについて

中級レベル以上の試合になるとラリーが続き持久戦になるとことがあります。

このような状況で「仕掛ける」時があります。このときネットに素早く動く方法が2歩フットワークです。2歩フットワークの方法は次のとおりです。

①リアクションステップの反動で、両足を同時に動かします。

②シャッセの形で進行方向に低く方向を変えながら左足から着地をします。

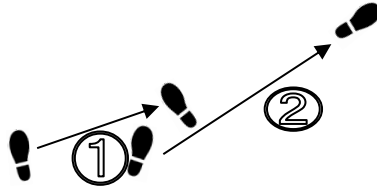
右足は床につけないようにシャトルの方向に滑り込ませるように出します。

イメージは、三歩フットワークの「①右と②左」を同時に行う感じです。

速いクロスカットなどは3歩フットワークでは間に合わないので

この2歩フットワークを使って対応してください。

ラリー中に、ドロップやカットを読み切った時やバックの奥に追い込んだ時は2歩フットワークでネットに詰めて「仕掛ける」とうまくいくかもしれません。



*シャッセ (シャセ)・・・フェンシング等で攻撃のとき右足を進む方向に、左足を右足のかかどにつけ90°の方向にする形。



特に深い守りで、相手がドロップやカット系を打ってきたときは最初の一歩の左足を前に出し、ショットのコースを見て右足を踏み込むことで対応できる場合もあります。

1歩フットワークについて

リアクションステップで着地した瞬間、両足のばねと体幹を使って動きます。右に動きたいときは、左足のばね（逆方向への蹴り）と右足を進む方向に振り出す力で動きます。

特に、シングルスで両サイドギリギリのスマッシュにはこのフットワークでないと間に合いません。スマッシュは相手のラケット面とシャトルの進む向きで瞬間的に反応しないと対応が遅れます。

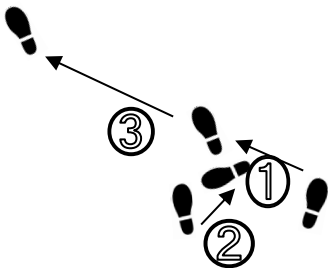
(右の場合)

(左の場合)



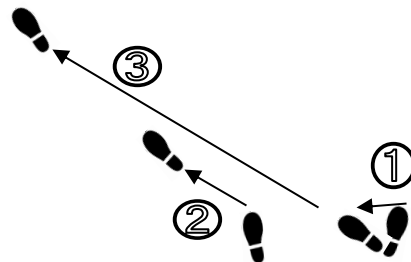
(3歩フットワーク、その他の方向)

【左前1】



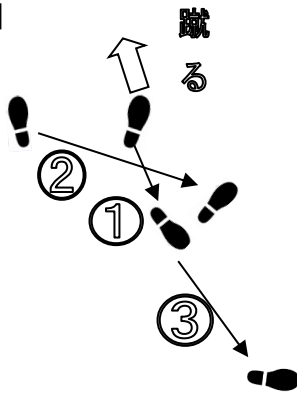
①で右足を左足の前に、②で左足をシャッセの形に。③左足で蹴って踏み込む。

【左前2】

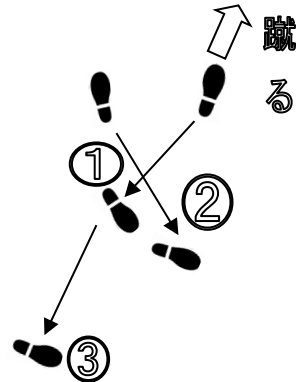


①で右足の向きを変える。②で左足を一步。③で右足を出す。

【右後】



【左後】



- *①では、自分の進みたい方向と逆方向の地面を蹴って右足を進みたい方向に向ける。
②で左足を右足の前にもってくる。(交差した方が後ろまで進みやすくなります。)
右後、左後ともに③の時、左足で蹴ってシャトルの後ろに入る。

【・・・前からの戻り方・・・】

「④振って」は、右前、左前の場合、ひじをシャトル方向に向けフォワーは回内運動、バックは回外運動で弾くように振ってください。

この時、右に入っていた骨盤が左に移動する感覚と左足を少し引き寄せる感覚で振った後右足を引くことができます。

「⑤トン」は、右足を引く「トン」です。このとき重心を左足にかけています。(ネットプレーの時は、この左足で次のプレーに移ります。)

「⑥トン」は、左足を引く「トン」です。センターポジションに戻れる位置に軽くトンと足を出してください。

「⑦パツ」は、センターポジションに「ハの字型」に戻ります。

【・・・後ろからの戻り方・・・】

「④振って」は、右足に重心をかけます。

(右足で立ち、足先は打つ方向に対して $\angle 90^\circ$)

この時、左足は身体の近くに引き寄せ(つま先で立ち、左足の向きは進行方向)

打った後、左足で立ってセンターポジションに戻れるように位置を調整する。

打つときは、右足重心から左足重心へ。腰が横向きから前向きに。

下半身と上半身が $\angle 90^\circ$ ねじれる力をラケットに伝えていきます。

肩→腕→ひじ→手(回内運動)と柔らかい竹がしなるようにラケットヘッドに力を伝えていきます。左足を回転軸として全身で打てるようにしてください。

「⑤トン」は、左足で立って振った後、右足を進行方向に出すトンです。

左足が軸になっていない場合は、右足が出ません。

「⑥トン」は、センターポジションに戻るために左足を出すトンです。

「⑦パツ」は、センターポジションに「ハの字型」に戻ります。

7. ショットについて

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。【協会動画1ドライブ】・・近日公開予定

②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、前に打つため次にネットが返ってくる事が多いので打った瞬間に前に出なければなりません。左足を軸足にして前に出る事が基本となります。

（「4. 大きな重心移動」を参考に）

カットは、ラケットをまっすぐ振りながら、面を斜めにするためシャトルに横回転（スピン）がかかります。

【協会動画2ドロップ・カット】・・近日公開予定

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、骨盤をシャトル方向に向け、踏み込みラケットヘッドを振りぬくことです。

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。

（「4. 大きな重心移動」を参考に）

【協会動画3クリアー】・・近日公開予定

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。ひじが下がると面が上を向いて、バックライン近くに飛びます。

ひじの高さを意識して練習して下さい。（「5. 小さな重心移動」を参考に）

【協会動画4プッシュ】・・近日公開予定

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、シャトルに対して小さな重心移動を行います。この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。（「5. 小さな重心移動」を参考に）

【協会動画5レシーブ】・・近日公開予定

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むかえるように意識して下さい。

【協会動画6 ネット】・・・近日公開予定

⑦ ハイクリアー

ハイクリアーは、相手をバックラインに下げるショットです。

シャトルは、高く上がると失速しあっすぐに落ちてくる特徴があります。

そのため、高く打ち上げるほど相手をバックラインに下げることができます。

②ドロップ・カットと同じフォームで打ちことが大切です。

試合で、バックラインをオーバーする人のほとんどが、ハイクリアーではなくドリブンクリアーを打っています。

ハイクリアーとドリブンクリアーの違いを動画で確認してください。

【協会動画7 ハイクリアーとドリブンクリアー】・・・近日公開予定

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。

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。

また、ラギングバックを使うことでより鋭いラケットワークになります。

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。

【協会動画8 スマッシュ】・・・近日公開予定

8. 語句の説明

【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るように」とか伝えていました。

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とショット後に元の状態に戻りやすくなります。

【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。

釣りて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。



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されています。



【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」が分かります。

参考文献：日本バドミントン指導者連盟「バドミントン指導理論Ⅰ」

阿部 一佳氏・渡辺 雅弘氏著

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