

誰でも

簡単に

学べる

バドミントン

ダブルス編

八尾市バドミントン協会

・・・はじめに・・・

バドミントンは、だれでも手軽にできるスポーツです。

また、簡単に教えることもできるので多くの本も出ています。

ただ、以前の本の中には、ケガがしやすい打ち方も書いてあるのでケガをしない打ち方を書いています。

とくに、バドミントンでは、手首・ひじ・ひざのケガが多くなります。でも打ち方を覚えることでケガがふせげます。

また、上半身の力だけで打つとだんだん腰が痛くなります。

この本では、ながくバドミントンを楽しんでもらいたいと思いつくりました。そのため、内容は身体への負担が少ない美しいフォームのバドミントンを紹介しています。

この章では、基本的なシングルスのやり方について取り上げます。

もっとくわしい内容を知りたい方は「八尾市バドミントン協会」

「メインメニューのバド指導指南」を検索(けんさく)してください。

よければ参考にしてください。

八尾市バドミントン協会

会長 三尾 比佐司

だれでも簡単に学べるバドミントン ダブルス（基本）編

ダブルスは、パートナーとのフォーメーションによって強いチームになったり弱いチームになったりします。ただ、個人の動きが「重心移動」「弾くように打つ」「リアクションステップやチャイニーズステップ」「回内運動」「回外運動」等、基本が大切になります。言葉の意味が分からない人は基本編から見て下さい。

それでは、ダブルスが本格的に強くなる方法を紹介します。

基本は、半面シングルスが完璧にできることが必要条件になります。

完璧にできるとは、シングルス編の「半面シングルスでスマッシュ有の一球交替前フリー、後ろフリー」が30球連続または1分間できる人になります。→わからない人はシングルス編から見て下さい。

まずは、ダブルスのフォーメーション「T&B（トップ&バック）」と「S by S（サイドバイサイド）」について説明します。（解説図は下が攻撃、上が守りにしています。）

1. 「T & B」（トップ&バック）と「S by S」（サイド by サイド）

「T & B」（トップ&バック）

試合で攻撃するときに使うフォーメーションです。

右図のようにAが前衛、Bが後衛という形になります。

Aの前衛は、肘を上げて相手からの返球をプッシュやネットに対応します。Bは後ろからスマッシュやカット、ドロップで攻撃を続けていきます。攻撃の基本は相手コートの中です。

「S by S」（サイド by サイド）

試合で守るときに使うフォーメーションです。

右図のようにCとDが真横に並んで身体をBに向けています。

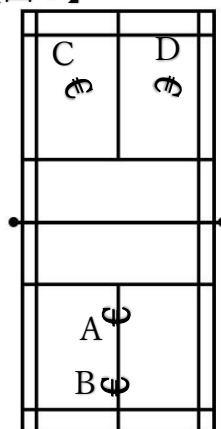
レシーブするときは基本ラケットを下げ前傾姿勢でバックの面に対応しましょう。2人同時にリアクションステップをすることとすべてのシャトルに近づくように動いて下さい。（右にきたら右足を、左にきたら左足を踏み出すとシャトルに近づくことができます。）

サービスとフォーメーションについて

サービスは、ショート、ロング、ドライブの各サービスがあります。

基本的には、ショートサービスを打てば「T&B」にロングサービスを打てば「S by S」になると思って下さい。攻め続けたい場合は、ショートサービスから「T&B」で攻撃を続ける方が良いです。ドライブサービスの場合は、「T&B」でサービスを打った前衛の人が返ってきたドライブを処理する事が大切です。

【図1】



2. 「T & B」(トップ&バック)の攻め方について

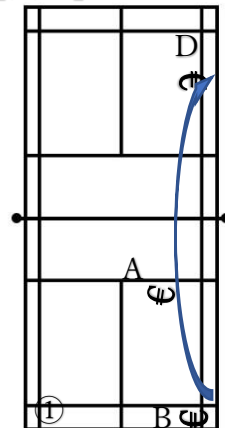
センター付近にロブを打たれた場合、基本の攻撃は「S by S」の真ん中になります。図1で言うとCとDの真ん中の位置のスマッシュに対して少し反応が遅れることがあります。真ん中の前の位置のカットやドロップも効果的です。特にダブルスを組んで間もないチームや経験不足のチームには効果的です。2人の間を攻撃することで、リターンも真ん中から返ってくるのでAの前衛はレシーブしやすくなります。

次にサイド奥からの攻撃について説明します。(図2)試合では、サイド奥に上げられることが多くなります。何も知らずに攻撃をしていると右奥からスマッシュ→レシーブで左奥左奥からスマッシュ→レシーブで右奥・・・と攻撃側が左右に走り回り、最後はバテテ終わってしまいます。上級者が高校生相手によく使う方法です。

右奥からの攻撃の基本はストレートスマッシュです。余裕があるならBはシャトルの後ろに入りストレートでシングルスとダブルスのサイドラインの間をねらいます。

正確に打てない人は、Dの右半身をねらいます。Dは左奥①をねらってきますが前衛のAがプッシュかネットをすることで攻撃が続きます。Aは右に寄り肘を上げてDのリターンを待ちます。強いチームになるには、Dがレシーブの動作に入るタイミングでAがラケットを上げて図2の位置に入ると良いチームになります。(Dの打ったショットを見てテイクバックしては遅すぎます。)Dがこの攻撃を逃れるには、高い左奥へのロビングかドライブ気味にBの前にストレートの低いシャトルを打つ事になります。Aは、この2種類のリターンを意識して守れば強いチームになります。左奥からも同じようになります。

【図2】

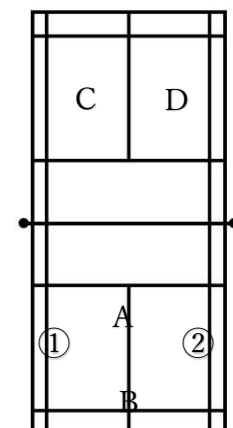


【「T&B」の弱点】

初級の人が「T&B」で攻めているはずなのに上級者と試合をすると1~2球で追い込まれてしまいます。これは、上級者が「T&B」の弱点を知っているからです。図3のようにセンターラインにA・Bが並んだ場合①や②の位置が弱点になります。

AとBの間が広い場合はねられるので注意して下さい。(AB間が広い場合は①や②へゆるい球を打たれると崩されます。)

【図3】

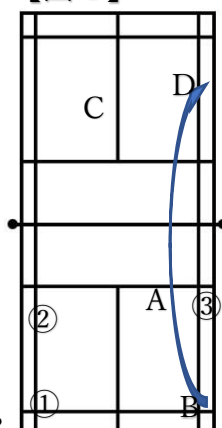


両サイドからの攻撃の弱点は、図4の①、②になります。
 Aが前に入り過ぎると②の位置がねられやすくなります。
 Aがラケットを上げていない時は、カウンターで①をねらうと決まる場合が多いです。(たとえAが触っても面が上を向くのでOutになるか浮いてきます。)

きちんとしたチームでもスマッシュに対してラケット面をかぶせるようにし重心を打つ方向にかけることで①に運ぶことができます。

Aがセンターラインに寄っている場合、Aの右、Bの前の位置③が弱点になります。①をねらう動きをしてから③をねらうと決まる場合が多いです。①に何回かリターンをしておいてから試みて下さい。

【図4】



【ワンポイントアドバイス】

攻撃側は、右図でBの位置からDの右側（シングルスとダブルスの線の間）をスマッシュでねらうのが基本となります。同じコースで決まらない場合、Dの右手をねらって下さい。対応できない人がいるので効果的です。

(右手をねらわれたシャトルの対応について)

構えは右足を引いて、右肩を前に出し肩の下にスペースをつくり、右足を踏み込んでバックで返して下さい。高いシャトルはバックで上からかぶせるように押し込んで下さい。センターラインに近いシャトルはCに任せた方が①や②に運びやすくなります。

攻撃側のスマッシュを①に返すことで攻撃を続けることが難しくなります。もし、Cに打ってきたら面を作って②に運ぶと攻守が入れ替わります。

3. 「S b y S」(サイドb yサイド)の守り方について

【図5】

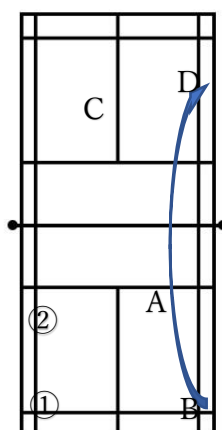
守り方は2人が横に並ぶと言われている人も多いと思います。基本は、試合で守るときは攻撃者(図5ではB)に対して2人が同じ距離をとり向き合うことが大切です。

図3の状態ならば相手は真ん中奥から攻めてくるので2人は、ネットと平行に並び身体を打つ相手の方向に向けると守ることができます。

右奥から攻撃される場合は、右図のようにDがラインより立って相手に向き合う形、Cがセンター寄りに立ちBの選手に向き合う形に入ることが大切です。(△BCDは二等辺三角形)

左奥からも同じように対応して下さい。

2人の間はラケットが届く距離で常に相手に対して二等辺三角形を意識して下さい。身体は、攻撃する人に向き合って右足を少し下げてラケットも少し下げましょう。



【ワンポイントアドバイス】

攻撃側は、図5でBの位置からDの右側（シングルスとダブルスの線の間）をスマッシュでねらうのが基本となります。そのため、前衛Aは右のライン側を詰めてリターンを狙いにきます。Dの守り方は、右肩を少し前に出し右足を引いて肘または手首を中心にラケットで弾くように返しましょう。（打つ瞬間にラケットを握り込むと奥まで返ります。）

また、右手や右肩をねらわれることがあります。この場合は、低い球は肘を中心に回外運動でバックラインに返しましょう。

高い球は、バックの面で上から押し込みましょう。

常に重心は前にかけておくことで、ドロップやカットに対応できます。

特にCはドロップやカットには思い切って飛び込んでネットの上で叩くことを常に意識してチャンスが来たら飛び込みましょう。この時はDが全面を守る位置に入りましょう。

誰と組んでも基本の動きができれば、どこでもバドミントンの試合を楽しめます。ダブルスのコンビネーションの練習を次に紹介します。まずは次の動きの確認をして下さい。

4. フォーメーションの確認練習

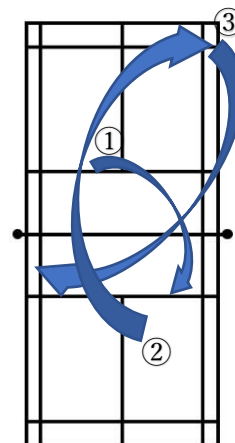
(1) 「S by S」と「T & B」の入れ替わりを体験するため

ダブルス2組で「ドロップの一球交替」を行います。

ショートサーブ→ロブ（クリアー）→ドロップ→ネット→
ロブ（クリアー）→ドロップ→ネット→ロブ（クリアー）・・・

基本は続けることで、2人が連携して動くことがこの練習の目標です。慣れてくるとカットを使ってもできるようになります。ドロップを使うことでコースが見やすく対応が簡単になるので、はじめはドロップで一球交替を続けて下さい。

右図は①ショートサーブ→②ロブ（クリアー）→③ドロップの簡単な流れです。ロブ（クリアー）はストレートでもクロスでもどちらでもかまいません。ドロップもストレートでもクロスでも良いのでコートを広く使ってお互いにフォーメーションを意識して練習してみましょう。



【ポイント】

・ロブ（クリアー）を打った方は、「S by S」になる。

この時上げた位置に対して、2人が二等辺三角形の位置でレシーブすることです。

・レシーブ時、2人が同時にリアクションステップして同じ反応することが大切です。

・上手いチームほど沈み込み動作が揃うようになります。

- (2) (1) の練習が何回でも続くようになったら、ドロップやカット、スマッシュを使って一球交替を行います。フォーメーションがしっかりとれるようになると半日くらいで続くようになります。

続かない場合は、「誰でも簡単バドミントンのシングルス編」に戻って動きを確認してください。半面シングルスの前フリー、後ろフリーが出来る人2人が続かない場合は、「T&B」と「S by S」の基本に戻して下さい。

【ポイント】

- ・高いロブ（クリアー）でバックラインまで相手を下げることで「S by S」になりやすくなります。
- ・「T&B」から「S by S」になる場合、T（トップ）の選手は、近い方に下がるようにして下さい。
T（トップ）の選手が下がる瞬間に、B（バック）の選手がその反対側に入って下さい。必ずT（トップ）が動いてからB（バック）が動くことです。
絶対にT（トップ）は後ろを見ないことです。（BはTが見えています。）

- (3) (2) が続くようになったら、前をフリーにします。半面シングルスと違ってダブルスの場合、前をフリーにしてもフォーメーションが変化しないので思ったよりも簡単にできるようになります。ネットがフリーなので前衛の位置をしっかりとらないとネットで続かなくなります。クロスネットも使えるようにして下さい。

【ポイント】

ネットを打つ場合、相手の位置を確かめながら、いない方に打ちましょう。
相手がネットを打つ時に、コースを読んで前（上）でとるようにしましょう。

- (4) (3) が続くようになったら、前も後ろもフリーにします。この場合、「S by S」でハイクリアーやドリブンクリアーを打ち続けることもあります。ドロップやカットに見せかけてハイクリアーやドリブンクリアーを打つ事で実践に近づきます。

【ポイント】

続けることが一番大切なことです。フォーメーションが崩れたら、高く上げて時間をかけて二等辺三角形の「S by S」に戻しましょう。

- (5) (4) が続いたらサービスから始めてみましょう。サインを出して
ロングサーブ→「S by S」 ショートサーブ→「T&B」で始めましょう。

【ポイント】

ショートサーブで始まるときは、両チームとも「T&B」で始まります。
この場合、どちらかが上げるまでネットかドライブで打ち合いを続けて下さい。
ネットとドライブだけの「T&B」の打ち合いも練習に取り入れて下さい。

5. ダブルスに勝つために（コミュニケーション力・攻撃力・守備力）

① コミュニケーションをとりましょう。

ダブルスは、コンビネーションゲームです。パートナーとコミュニケーションをとりながら相手のフォーメーションを崩し、攻撃につなげていくことが大切です。それには、お互いにコミュニケーションをとり、2人でどんな球にも対応できる守り（守備）ができ、2人で攻めることが重要になります。

② 2人の動きをそろえましょう。

コンビネーションがうまくいっているコンビは、リアクションステップのタイミングが同じになります。自分たちの試合を動画にとって2人の沈み込むタイミングが同じになるように練習して下さい。ノックでも確認できます。大切なのは1球のシャトルに2人同時に反応することです。

③ 常に2対1の体制をとるようにしましょう。

「T&B」の場合、右奥に上がったシャトルに対して2人で右側にいる人に攻撃をしていきます。基本は半面シングルススの2対1です。普段から半面シングルススの2対1で攻める練習をしましょう。守り（1人）の方も常に前から打たれてもラケット面を作って返す技術を身につけましょう。

「S by S」で守る場合、2人でB（バック）の選手を右奥、左奥と振り続けましょう。レシーブを高くクロス奥の奥に返す技術をつけておきましょう。

④ チャンスは思い切ってチャレンジしましょう。

ネットギリギリの球は、思い切ってネットを超えたところで触るようにしましょう。ダブルスなので、チャンスがあるときは1人がシャトルにチャレンジして残りがコート全体を守ることも大切です。チャンスは逃さないようにしましょう。

⑤ 立て直す球を持ちましょう。

難しいコースに打たれてようやく追いついてパートナーがコートを離れた次のショットは高く奥にロビングを上げてチームを立て直しましょう。パートナーがコートに戻り相手に向き合う時間を作ることが大切です。

⑥ 最後は、サーブからの試合の流れをイメージしましょう。

パートナーと話し合って、どうラリーに入るか決めておきましょう。（試合の組立）
（例）ショートサービスのサイン→サーバーはバックラインにラケットを出す。
パートナーは、フォワー側の対応をする・・・とか。