

誰でも

簡単に

学べる

バドミントン

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

## 1. 基本はドロップ（カット）の1球交替

バドミントンの試合をすると緊張して身体が固くなって、返球されたシャトルにとまどう人も多く見かけられます。真面目に頑張っている人ほどその傾向があると思います。特に熱心にまじめに取り組んでいる人にこの練習がお勧めです。

その練習方法は、1球交替の前と後ろのフリーをずっと続けられるというものです。試合でラリーが続かない人が「パターン練習のラリーを続ける」という感じで意識を変えることで、突然トップクラスの選手と互角に打ち合うこともできるようになります。

この練習方法には、ネットの順回転やドロップの順回転、3歩フットワーク、2歩フットワーク、1歩フットワーク、重心移動等が出てきます。もし、わからない場合は以前の八尾市バドミントン協会の「バド指南書」を検索して調べて下さい。

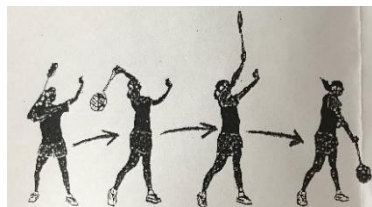
その練習方法を順番に紹介します。

### (1) 半面で重心移動を確認しながらドロップの1球交替を行う。

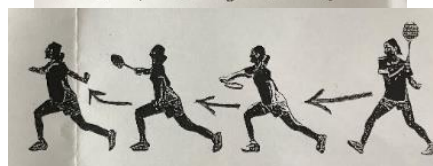
「ドロップ→ネット→クリアー→ドロップ→ネット→クリアー」を続けること。前に行くときは3歩フットワークで重心を低くして入ること。

右足の向きやひじの高さを意識して下さい。

重心移動が大切なのでドロップの時は後ろから前に、そして右足重心から左足重心を意識しましょう。左足で立って打った後、すぐに右足が進行方向に出ていることが大切です。



右の図はクリアーですが、重心移動が右図のように完璧であればこのショットは、5分間でも10分間でも続けることができる



ようになります。出来ない場合は、フォームを見直して下さい。

1分間連続または30球連続でショットが続けば合格です。

もし、続かない場合は3歩フットワークと重心移動をもう一度見直して下さい。

### (2) ネットやドロップを順回転で打つようにする。

(1)で重心移動と3歩フットワークのリズムがとれたら次の段階としてコートを広く使う練習です。それには、順回転のネットやドロップを使うことです。シングルスは相手をいかに動かすかがポイントになります。そのためネットは、持ち上げるようにしてネット前（自分のコート）でピーク（最高点）を迎えて順回転で落とすようにしましょう。

ドロップも少しシャトルをこすり上げるように打つとネットから 30 cm位の位置に落とすことができます。また、クリアーは、高く奥へ打てるようにしましょう。高く奥に打つ事で相手をバックラインまで下げ、自分も戻る時間ができ次のショットへの構えもできます。

高く奥に上げることで、時間的な余裕ができショットを続けられます。

\*ポイント・・・順回転のネットはネットギリギリに落ちるのでレシーブするには三歩目の左足がポイントになります。左足で前に蹴って跳ぶ感じが大切です。普段から左足で蹴って前に出る練習をすると簡単にできるようになります。

(3) **カットやスマッシュを入れて連続で1球交替をやる。**

(2)でコートを広く使って1球交替ができるようになれば次の段階になります。

ドロップの代わりにカット、スマッシュを入れて同じように1球交替をやってみましょう。すべてのショットは、同じフォームで打つ事がポイントです。

レシーブ側は、相手が打つ瞬間に「リアクションステップ」を行い、トンと

沈み込みましょう。スマッシュの場合は、1歩レシーブ。

カットの場合は2歩又は3歩フットワークを使います。

1分間連続または30球連続でショットが続けば合格です。

\*ポイント・・・シングルスの場合、スマッシュの

レシーブで最も有効なショットはクロス

順回転ネットです。ライバルがスマッシュを使う場合

必ずクロス

の順回転ネットをマスターしましょう。

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。

(4) **前をフリーにする。**

(3)でタイミングの取り方や重心移動、リアクションステップからの動きが

できるようになると次の段階です。ショットは、ドロップ・カット・スマッシュ

のままで前にきたシャトルをネットにするかそのままクリアーして後ろに返すかフリー（自由）になります。

そのため、相手が前からショットを打つ瞬間、コートの中真ん中でリアクションステップを入れてネットかクリアーかの判断が必要となります。

前からショットを打つ人は、ラケット面が常にネットの形になっていることが大切です。クリアーは、この形から弾くように打つことが大切です。

これも1分間連続または30球連続でショットが続けば合格です。

\*ポイント・・・ラケットの面は、ネットの打つ時の面よりラケットの先端を

10 cm程度引いた形が理想的です。クリアーは、テイクバックをせず

そのまま前に弾くように打つ事が大切です。

(5) 後ろをフリーにする。

次も、ドロップ・カット・スマッシュの1球交替で前がフリーです。  
違うのは、後ろにきたシャトルをハイクリアーで相手に返すことができる  
ことです。相手が前に出ている場合や相手の上体が前かがみになっている時に  
打つと効果的です。  
これも1分間連続または30球連続でショットが続けば合格です。  
\*ポイント・・・後ろからのショットの時、シャトルの後ろに入ったら瞬間的に  
視線を落として相手の構えや位置を見られると上達します。

(6) シングルス全面で(5)を行う。

全面で行うと横の動きが入るので、普段からの4方向のフットワーク練習が  
大切になります。相手が打つ瞬間にリアクションステップを行い、  
「チャイナステップ」(自分の動く方向と逆の方向の地面を蹴る  
ことでその反動で動きだすステップ)を使って素早くシャトル  
に追いつくことが大切です。

もし、逆を突かれた場合は右の写真のように回内運動だけで  
クロスの前に返すようにして下さい。右は奥原選手の右前ですが  
右後ろも追い込まれた時はこの形でシャトルを手首の位置に  
持ってくるとクロスでもストレートでも返せます。



## 2. ラケットの面で打つショットを見せることが大切

右の人形の写真を見て下さい。フォワーの右の前に出たもの  
です。次のどの方向にシャトルを打つか分かりますか？  
一応、右前のネットの予定です。ただし、相手が近づいてきたら  
この体制からストレートの奥をねらいます。

このようにシングルスである程度勝つには、ネットの面を見せ  
ながら10cm程度ラケット面を引いてバックへのクリアーを打てる  
ようにすることが大切です。

この時のクリアーは、低い弾道の「アタックロブ」に近いもの  
がいいです。初心者でもこの打ち方ができれば、上級の人から  
ポイントを奪うことができます。大切なのは、常に1つの構えから  
2つ以上の方向へ打てる事です。

「フェイント」とは少し違います。はじめからネットとクリアーの  
中間系で待つことで相手が勝手に動いてくれる場合が多くなり  
ます。

特に高い位置でネットの面を見せると相手はネット前に近づい  
てきます。バドミントンは相手が動いてから打つと有利に戦う  
ことができます。



それでは、同じフォームから2つ以上のショットを打つ練習方法を紹介します。

(1)ラケットワークだけの練習

ネット前からシャトルを投げてもらってネットとクリアーを繰り返す。

はじめは、10球ネット→10球クリアー→10球ネットとクリアーを交互に→10球。投げた人がネットに近づいたらクリアー・後ろに下がったらネット

\*ポイント・・・打つ位置は3歩フットワークで3歩目の形で打つようにして下さい。上手くできない場合は、これを何回か繰り返して下さい。  
ネットとクリアーは同じ位置からできるようにして下さい。

(2)ラケットワークがうまくできるようになったら、次に左足を軸に右足を一步出して(1)と同じ内容で行います。

10球ネット→10球クリアー→10球ネットとクリアーを交互に

→10球。投げた人がネットに近づいたらクリアー・後ろに下がったらネット

\*ポイント・・・左足を少し曲げておくことで蹴ってシャトルの位置に行くことができます。常にフェンシングの選手の構えでラケットを突くように出して下さい。(右ひじから進むように)

(3)コートの中真ん中からノックしてもらいコート中央から3歩フットワークで

10球ネット→10球クリアー→10球ネットとクリアーを交互に

→10球。投げた人がネットに近づいたらクリアー・後ろに下がったらネットを行う。最後の10球は、ノックしている人以外の方がダミーとして動く。

\*ポイント・・・ほぼ完ぺきに練習ができていて、コート全面を使える時は、左右の前を自由に打つとフットワークの練習にもなりレベルアップにつながります。

以上がシングルス試合ができるようになる基本的な練習です。

【最後は、試合に勝つ方法です。】

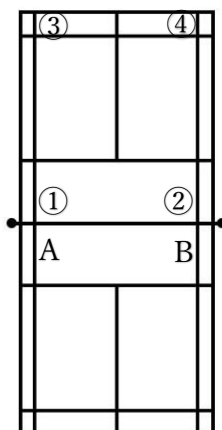
### 3. 1か所から3点への攻撃【一所三点】

同じフォームから3方向に打ち分けることで試合相手に的をしぼらせないことが大切です。例えば右図のAの位置から①、②、③の位置に同じ構えからショットが打てれば試合ができます。

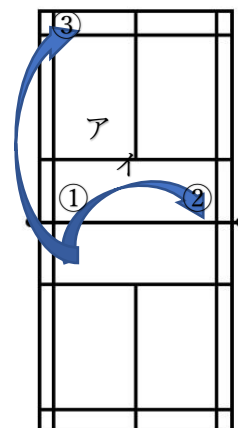
①と③は先ほどの練習でできます。②はシャトルをキャッチするようにラケット引くとクロスに面が向きます。このとき打つのではなく運ぶようにして下さい。(打つとサイドアウトになりやすくなります。)

Aから④へは基本的に打たないようにして下さい。

Bからも②、④、①に同じ構えからショットが打てれば良いです。



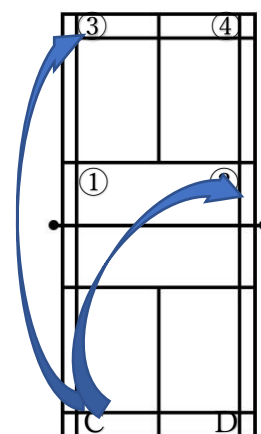
具体的に解説すると左前からショットを打つ時、相手が動かなければ①に打つ。相手がア的位置に来たら②へ。イの位置に来たら③へアタックロブを打ちます。相手の位置を見ながら打つ事が大切です。



後ろからのショットは、ストレートドリブンクリアーとクロスカット、ストレートドロップの3種類のショットを同じフォームで打つ事で試合の主導権を握れます。常にコートの30cm内側をねらうことで必ずINにすることが大切です。慣れて来たらラインの20cm内側にしましょう。

具体的にはDからのショットは④ストレートドリブンクリアー①クロスカットが中心になります。①と④を打ち続けると②が空いてきます。その時初めて②に打ってください。

Cからのショットは③ストレートドリブンクリアーと②のリバースカットが中心です。(右の矢印)



#### 【相手の攻撃から守る方法】

##### ①ストレートスマッシュを打たれ場合

相手がスマッシュを打ってきたら1歩フットワークで順回転クロスネットが有効です。ストレートのコースを狭くして(右図の④からのスマッシュではアの位置でレシーブ)ストレートスマッシュの場合は、リアクションステップからチャイニーズステップで左足で左に蹴った反動と左足のバネでラケット面を作って飛びつきます。

ラケット面はコートに対して45度位の角度でクロス前に向けて出します。

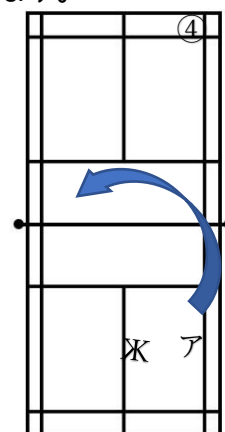
打つのではなく、面を持ち上げるようにレシーブをします。

持ち上げることで、シャトルが順回転で飛んでくれます。

桃田選手のレシーブは、ほとんど順回転でリターンしています。

レシーブの位置と向きは右図の「㊗」の位置と向きです。

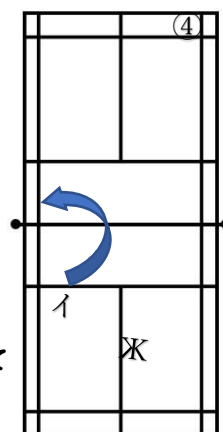
センターラインを左足で踏む位置で、身体の向きは相手に向いています。



## ②クロススマッシュを打たれた場合

クロススマッシュの場合は、リアクションステップからチャイニーズステップを使って右足で右に蹴った反動と左足のバネでラケット面を作って飛びつきます。(右図のイの位置)スマッシュが速いため、左足で着地しないと間に合いません。

ラケット面だけ作ってストレートの順回転ネットが効果的です。ストレートスマッシュは、ライン際に入ってきますが、クロスの場合、長い場合はサイドアウトになるので、高めのスマッシュはしっかり見ていくことも大切です。



①、②の攻撃で相手がネット前で高い位置でとってきた場合は、相手が打った後一直線に進んできているので、弾いてストレートの奥に打ってください。

(同じコースに何回か返すと、相手も慣れてきて一直線にクロス前に進んできます。

その時は、ストレートの奥に弾くようにしてリターンして下さい。)

## ③前に落とされギリギリの状態の時の対応の仕方

【予想外の球を前に落とされた場合】

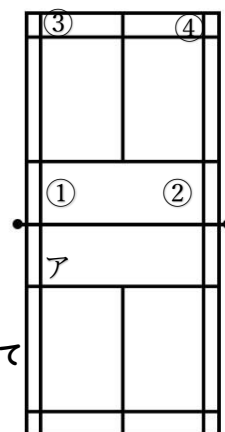
シャトルが床から10cmの高さならリターンが可能となります。

大きくコートの外側から内側に振りながら床とシャトルの間にラケットを滑り込ませることでリターンが可能となります。

ア的位置からは、面を作って②の位置に運ぶか、ラケットを振りぬいてバックライン(③と④の間)に運ぶと何とか対応できます。

特に、②へのクロスネットは流れを変えるショットになるので、

普段から練習しておきましょう。クロスネットに相手が対応できるようになったら、面を切って①へのネットも効果的になります。

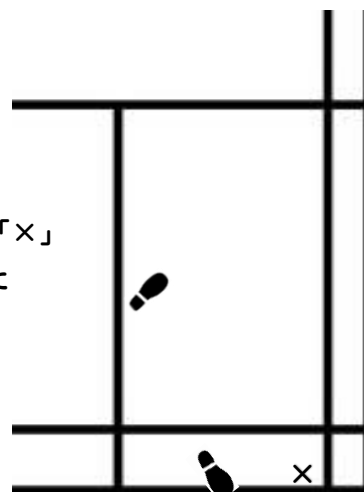


【予想外の球を右後ろに打たれた場合】

相手が、前に見せかけて後ろに打ってきた場合、完全にシャトルは頭の上を通過していきます。頭を越されてもリターンはできます。右の奥の場合、シャトルの落下地点「×」に対して右図の位置に右足を出し骨盤を右足に乗せるようにして手首の回内運動だけで返すことができます。

この時は、基本クロス前に返すことが大切です。クロス前が簡単に返されるようなら、ストレートの低い速い球を打ってください。

(相手がクロスに寄っているのでストレートの速い球は効果的です。)



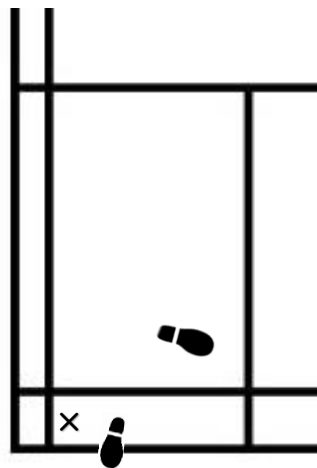


【予想外の球を左後ろに打たれた場合】

バドミントンで最も大変なコースです。足の位置とラケットの重さを使ってクロス前とストレートの低い速い球で対応して下さい。

頭を抜かれたあと、素早く落下地点「×」の横に右足を出しラケットを上から落とすようにバックでクロス前に運びます。ストレートに面を合わせグリップを握り込むとクロス前にいきます。

なお、アタックロブ系の低い弾道の球は、身体に近い位置を通過するので面だけを合わせてバックラインをねらうと良いです。



#### 4. シングルスに勝つために（内面・体力面・気力面）

①シングルスは、我慢ゲームです。相手よりしつこくラリーを続けた方が勝ちます。とにかくチャンスを与えずひたすらラリーを続けることです。

②相手のエース球（得意とするショット）を見極めることが大切です。

例えば、フォワー奥からのクロスカットが得意な選手に対して常にそのショットを頭の片隅に入れてプレーし、次打たれたときにどこに返すかを決めておくことが大切です。クロスカットの場合は、ストレートのネットが有効的です。

③普段から走り込みをしましょう。21点フルセットを戦っても息が上がらない選手になることが大切です。練習嫌いの天才選手と努力を続ける選手では、最後は努力を続ける選手が勝ちます。

④ネットギリギリの球は、プッシュせずにネットを心掛けましょう。疲れてくると無理な攻撃をする人はシングルでは勝てません。

その試合は勝つかも知れませんが長い目で見た時マイナスになります。

⑤練習熱心で、努力もしているが、試合になると緊張して負けてしまう人は、シングルの試合と考えずにパターン練習のドロップの一球交替でスマッシュ有、前フリー、後ろフリーのパターン練習と思って取り組んで下さい。

「続ける練習で相手よりも先にミスはしない！」と心で決めて取り組んで下さい。

⑥最後は、サーブ。サーブは、サービスが語源です。

相手に打たせてあげる気持ちが大切です。だから100%入れていきましょう。

レシーブは、ロング以外のバック奥のピンサーブ（低い弾道の速いサーブ）も意識して対応できるようにしましょう。

バドミントンはきちんとした練習をした人が強くなります。