

出来ないから出来るへ！

# 親子で学べるスポーツコーチングガイド!

バドミントンを教える教えるコツ

シャトルリフティング編

## 本教材のご利用にあたって

本映像教材は、運動がいまひとつ上手く出来ない子どもたちに対して、専門知識がない保護者など、どなたでも簡単にコツやヒントを、教えられるようにサポートするための保護者向けの教材です。

子どもたちにわかりやすく伝えることが出来るようになるべく専門的な用語は使わず、どなたでも気軽に学べるように心がけております。

子どもたちは、ちょっとしたコツをつかむことで、きっと今よりも上手に出来るようになることでしょう。そのサポートを是非、ご家庭や地域で行っていきましょう。

子どもたちの運動に対する苦手意識が少しでもなくなり、今まで以上に楽しんで運動が出来るようになること願っております。是非、ご活用ください。

※本教材は、各運動や競技を上手く行うためのコツやそのヒントの一部を紹介するものです。各運動や競技においての指導法は技術理論などは、指導者の考え方や方針によって異なる場合があります。また、本教材は他の指導法等を否定するものではありません。主旨をご理解のうえ本教材をご利用ください。



この教材は、平成31年度子どもゆめ基金(独立行政法人国立青少年教育振興機構)の助成金の交付を受けて作成したものです非営利目的の青少年教育活動で使用する場合にはご連絡ください。

## 本教材の監修担当講師



一般社団法人ノーススタークリエイション

代表理事 三上 祐司

【選手経験】

●全日本総合複5位 ●全日本混合複5位 ●日本ランキング最高位複8位

【主な経歴】

札幌第一高校→青山学院大学へと進学し、実業団チーム・N T T北海道に入団。  
全日本総合複5位、混合複5位、日本ランキング最高位複8位など日本のトップで活躍。  
引退後は、苫小牧駒澤大学監督として9年間指導し、国体成年北海道代表監督も務めた。  
2016年7月プロバドミントンコーチとしての活動を開始。  
北海道のさまざまな場所を訪れレッスンや講習会を行っている。

## 概要

本編では、ラケットの基本の握り方、フォアハンドとバックハンドの解説から、シャトルの落ちるスピード感や落下地点を把握する、ラケット面で正確にシャトルをとらえる練習としてシャトルリフティングをご紹介します。ラケット面を意識して、ラケットの中心でシャトルを打つ感覚を覚えましょう。是非、参考にして親子でバドミントンをいま以上に楽しんでプレーしてください。

### ラケットの基本的な握り方について

正しくラケットを握れないと上手くラケットをコントロール出来ません。まずは、お子さまのグリップを確認し正しい握りができているチェックしてみましょう。

#### 1 イースタングリップの握り方

##### フォアハンドのポイント解説

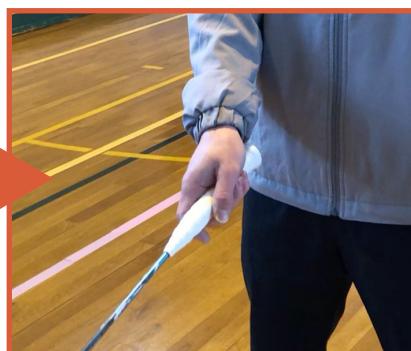


###### ポイント1

ラケット面を床と垂直にし、グリップ両足でラケットを挟んで持つとわ  
ブと軽く握手するように握ります。かりやすいでしょう。



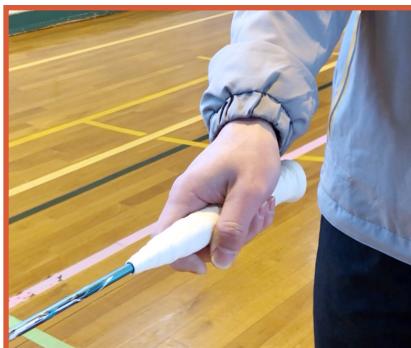
###### アドバイス



###### ポイント2

小指・薬指・中指の三本の指でしっかりと握り、親指・人差し指は軽く握ります。

##### バックハンドのポイント解説



###### ポイント1

フォアハンドの握りから親指をすらし、親指の腹、第1関節をグリップにあてるようにすらします。



## シャトルリフティングについて

シャトルリフティングは、肘から先をメインにラケットを上下に動かし、シャトルをラケットの面の中心でとらえる感覚を養う基本的な練習です。

### 1 シャトルリフティングの基本動作

#### フォアハンドのポイント解説



ポイント1

腕に力を入れすぎて肘が伸びきらないようにするのがポイントです。



アドバイス

肘から先を滑らかに動かすことを意識するようアドバイスしてください。



ここをチェック!

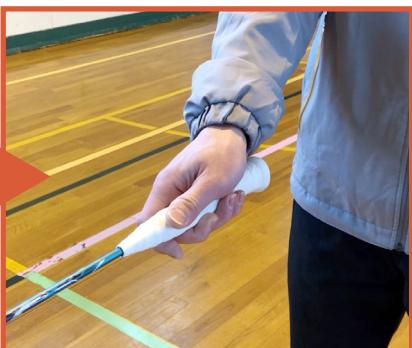
グリップの握り方に注意して、ラケット面が上を向くように調整しましょう。

#### バックハンドのポイント解説



ポイント1

フォアハンドと同様に、腕に力を入れすぎて肘が伸びきらないようにするのがポイントです。



ここをチェック!

親指の第1関節がグリップに当たっているか確認しましょう。



ポイント2

肘を支点に肘から先だけを上下させるのがポイントです。

## 2 シャトルをラケット面にのせてみよう。

### ポイント解説



#### ポイント1

グリップの握りに注意して、面の中に  
心にシャトルをのせます。



#### アドバイス

ラケット面を床と平行に保つよう  
にアドバイスしましょう。



#### ここをチェック!

シャトルを落とさないように、手首  
の角度に気をつけましょう。

## 3 シャトルを打ってみよう。

安定してシャトルを乗せられるようになったら、シャトルを打ってみましょう。

### ポイント解説



#### ポイント1

シャトルは指先でコルク部分を持  
ち、安定させます。



#### ポイント2

持ったシャトルを体の前に出し、ラ  
ケットの面を合わせます。



#### ポイント3

ラケットを下げる、上げるタイミン  
グでシャトルを離します。



#### ここをチェック!

この時、シャトルを投げないように  
注意すると当てやすくなります。  
アドバイスしてあげてください。



#### ポイント4

シャトルをラケットの中心に当て、  
真上にまっすぐラケットを振るこ  
とがポイントです。

## 4 連続してシャトルを打ってみよう。

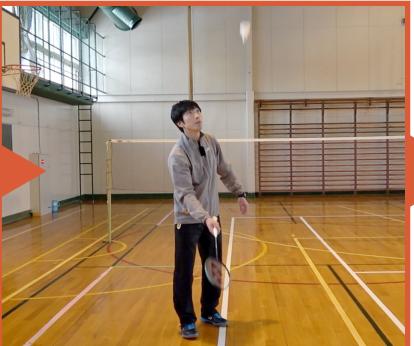
上手く面の中心でシャトルを打てるようになったら、連続してリフティングしてみましょう。

### ポイント解説



#### ポイント1

打ち上げたシャトルが落ちてくる位置にあわせてラケットを準備しましょう。



#### アドバイス

手打ちにならないように常にシャトルと自分の位置、ラケット面との距離感を保ちましょう。



#### ここをチェック!

シャトルを打つ高さが、おへそ位の高さで真上に打っているか確認しましょう。



#### ポイント2

フォアハンドが出来るようになったらバックハンドでもトライしてみましょう。

## ■ 上手く出来ない場合の原因とチェックポイント・対処法

子ども達によく見られる失敗例の原因とそのチェックポイント、改善するための対処法などをご紹介します。

### ケース1:シャトルがあちこちに飛んでしまう場合

#### 【主な原因】

正しくラケットを握っていない

#### 【チェックポイント・対処法】

ラケットの握りを再度確認してみましょう。フォアハンドの握りとバックハンドの握りそれぞれ使い分けることも大切です。

ラケットの面が安定して保てない

ラケット面にテニスボールなどをのせて落とさないようにする練習をして面を安定させる感覚をつかみましょう。



### ケース2:ラケットの振りが窮屈な場合

#### 【主な原因】



ラケットが体に近すぎる

#### 【チェックポイント・対処法】

脇を軽く開き、腕をリラックスしてラケットを前に出しラケット面と体の距離感を再度確認してみましょう。距離感の目安は、構えた時に肘が軽く曲がる程度の位置です。

