

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

サービス編

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

サービスの基本となるフォアのロングサーブをご紹介します。このサービスをしっかり打てることが良いプレーヤーの第一歩と言えます。シャトルの持ち方、ラケットの振り方をしっかりと覚え、シャトルを高く遠くに飛ばせるように心がけましょう。本編では、基本動作の解説と上手く出来ない場合の対処法や改善策をご紹介します。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。

フォア

正しくラケットを握ってい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 構え方について

ポイント解説



2 スイングについて

ポイント解説



ポイント1

スイングの振り始めは、まだシャトルを持っています。



ポイント2

スイングは、ラケットが体のそばを通りまっすぐ振り始めます。



ここをチェック!

シャトルを離した時に、腕を動かしていないか確認しましょう。シャトルだけ落とすイメージです。



ポイント3

落としたシャトルにラケットの中重心をあわせてまっすぐスイングします。この時、後ろ足から前足に体重を移動させ腰を回転させます。



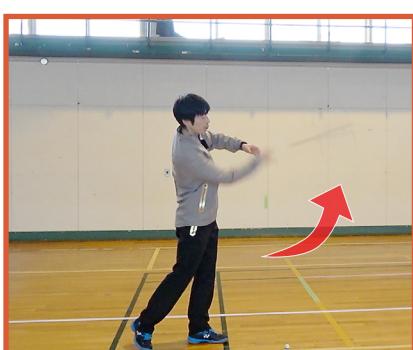
ポイント4

肘が体のそばを通り、手首が太ももそばを通るイメージです。シャトルがラケットに当たるまで目を離さないようにします。



ポイント5

シャトルをヒットする位置の目安は、ラケット面が膝の前あたりに来たときです。



ポイント6

まっすぐ力強くラケットを振り上げます。



ポイント7

シャトルをヒットした後は、しっかりとラケットを振り抜きます。

■ 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:シャトルがあたらない場合

【主な原因】



シャトルを離す時に投げている

体がブレている・アゴあがっている

【チェックポイント・対処法】



シャトルを持つ手の位置を確認して、その位置からシャトルを投げずに落とすようにアドバイスしましょう。



ラケットを振る時の軌道が、下からまっすぐ体のそばを通っているか確認しましょう。また、シャトルをヒットするまでしっかりと見るようにアドバイスしましょう。

ケース2:シャトルが高く上がらない場合

【主な原因】



シャトルを落とす位置が体に近すぎるため、ラケットの振りが窮屈になっている



ラケットを振る軌道が斜めになっていてシャトルを下から当てられず、シャトルを切つてしまっている。

ラケットをしっかりと振り切っていいない

【チェックポイント・対処法】



シャトルを持っている手を前方に伸ばし、目の高さくらいにセットするようアドバイスしましょう。



ラケットは体のそばを通して、シャトルを下からすくい上げるようにアドバイスしましょう。

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。