

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

クリア一編

本教材のご利用にあたって

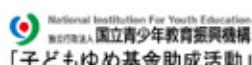
本映像教材は、運動がいまひとつ上手く出来ない子どもたちに対して、専門知識がない保護者など、どなたでも簡単にコツやヒントを、教えられるようにサポートするための保護者向けの教材です。

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

クリアーレはコート後方から、相手コートの後方へ高く大きく返すショットです。相手をコート奥へ動かすためのショットと言えます。クリアーレは、上手く体の力をラケットを通してシャトルに伝えることがポイントです。スマッシュと同様に、肩→肘→手首をスムーズに運動させて、ラケットを振れることが大切です。シャトルを打つ位置は頭上に近いところで捉え、高く遠くへ飛ばします。本教材では、クリアーレを打つ際の動作のポイントや上手く出来ない場合の対処法などを解説いたします。是非、親子で

クリアーレの基本動作

1 構え方～テイクバックについて

飛んでくるシャトルにあわせて、スマッシュを打つ準備をしましよう。

ポイント解説



ポイント1

体はネットに対して半身で構え、スタンスは少し広めにとると体が安定します。



ポイント2

後ろ足のつま先はネットと平行に
前足のつま先は打ちたい方向にむ
けるようにしましょう。



ポイント3

左手をあげ、右肘を曲げて肩の高さに引いて構えます。

アドバイス

飛んでくるシャトルをしっかりと見て、打つ位置や高さを把握してタイミングをはかるようにアドバイスしましょう。

ポイント

肘は肩の高さに胸を開くイメージで肩甲骨を寄せながら引きます。

チェックポイント

脇が閉じてしまって、肘が下がらないように注意しましょう。



ポイント

体重は、後ろ足に乗せ、タメをつくります。

2 スイング～インパクトについて

ポイント解説

**ポイント1**

シャトルを頭上より前でとらえられるようにタイミングを合わ、後ろ足から前足に体重を移動させています。

**ポイント2**

腰を回転させながら、動きにつられるイメージで肩が回り始めます。

**ポイント3**

ラケットの面は正面にまっすぐ向けます。肘を前に出していき、後からラケットがついてくる感じでラケットを振ります。

**ポイント4**

肘が下がらないように注意し、スイングの軌道と体の向き、ラケットの面の向きがまっすぐか確認します。

**ポイント5**

打点は頭上近くなるべく高い位置でシャトルを捉えるようにタイミングを合わせます。

3 フォロースルーについて

ポイント解説

**ポイント1**

打った後のラケットは、体の左側に持って行きます。

**ポイント2**

ラケットをまっすぐ振り、下まで振りきらないようにします。

■ 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:シャトルが高く遠くに飛ばない場合

【主な原因】



右足にためた力を上手く使えていない

【チェックポイント・対処法】



スイングと連動した体重移動の仕方をアドバイスしましょう。

左手をあげた時に、しっかりと右足の膝を曲げ力をためてスイングと一緒に腰を回転させ前方に体重を移動させる動きをアドバイスしましょう。

【主な原因】



シャトルを切るようにインパクトしている

【チェックポイント・対処法】



ラケットの握り方とラケットの面の向きを確認しましょう。

もう一度、ラケットのグリップの握りとシャトルを捉えるときのラケット面の向きを確認しましょう。そして、スイング中のラケットの面が正面に向いているか都度確認してみましょう。

【主な原因】



肘が下がったまま前方に押し出すスイングをしている

【チェックポイント・対処法】



スイング中の肘の位置を確認しましょう。

構えの体勢から肘を前に出す際に、胸を張って肘を上方にあげてスイングするようにアドバイスしましょう。