

出来ないから出来るハ！

親子で学べるスポーツチャレンジガイド！

バドミントンを教える教えるコツ

ドライブ編

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。

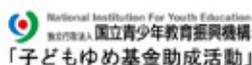
子どもたちにわかりやすく伝えることが出来るように、なるべく専門的な用語は使わず、どなたでも気軽に学べるように心がけております。

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に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。

各運動や競技における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・NTT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

ドライブはネットから浮かないように、床と平行に飛ばすショットのことです。特にダブルスでのゲームで速い展開をする際に、よく使われます。

ドライブを上手く行うには、ラケットの準備をしっかりとすることと、体の正面に飛んでくるシャトルを床と平行に飛ばすためにラケットを前に押し出すような振り方を覚えることがポイントとなります。本教材では、ドライブの基本と上手く出来ない場合の対処法やチェックポイントをご紹介します。是非、お子さまの動きをチェックして上手くできるようにサポートしてあげてください。

ドライブの基本動作

1 構え方・ラケットの握り方について

ネット際に飛んでくるシャトルにあわせて、すぐに動き出せる準備をしましょう。

ポイント解説



ポイント1

スタンスは、肩幅よりも少し広くネットと平行にします。



ポイント2

膝を軽く曲げ、重心を低くしておきます。



ポイント3

肘を体より前に出し、ラケットヘッドをあげて構えます。

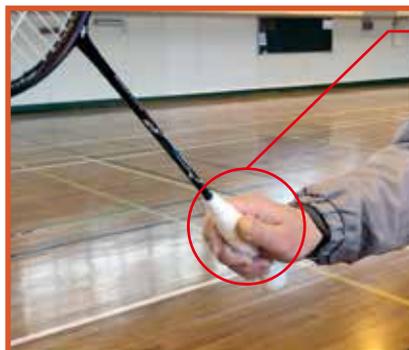
アドバイス

しっかりと飛んでくるシャトルをみて、高さ・スピード・シャトルの落下点を見極めましょう。



ポイント4

ラケットの握りは、バックハンドの握りで準備します。



ここをチェック

バックハンドの握りは、親指の腹をグリップに合わせてラケット面を安定させることを意識して下さい。

2 テイクバック～インパクトについて

ポイント解説



ポイント1

構えの姿勢から肘を支点に、ラケットを体に引きつけます。



ポイント2

引きつけたラケットを前に押し出すようにラケット面を安定させながらコンパクトに振ります。

アドバイス

シャトルを押し返すイメージを伝えましょう。

ここをチェック

シャトルを打つ位置が体に近すぎているか確認しましょう。



ポイント3

打ち終わったら、すぐに相手のリターンに対応できるようにリストスタンドを作ってラケットを立て、最初の構えに戻るようにしましょう。

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:シャトルが上方向に飛んでしまう場合

【主な原因】



ラケットの振りが遅れているため、面が上を向いた状態でシャトルが当たっている

【チェックポイント・対処法】



シャトルが飛んで来るタイミングをあわせ、肘を支点にラケットを前に押し出すようにアドバイスしましょう。

飛んで来るシャトルをしっかり見てタイミングをはかり、しっかりとラケットを引き、肘を支点にラケットを前に押し出すようにしてシャトルを打つようにアドバイスしましょう。



ラケットヘッドが下がって下から打っている



構えの段階でラケットの位置を確認しましょう。

ラケットヘッドが下がっている場合は、正しいラケットの位置を教えてあげましょう。手首を起こしラケットヘッドをあげて体の前でラケットを構えるようにアドバイスしましょう。

ケース2:シャトルが右方向に飛んでしまう場合

【主な原因】



ラケットを手前からまっすぐ振れていない。

【チェックポイント・対処法】



右肘の位置を確認して動作をチェックしましょう。

ラケットの面が体の正面に来るように右肘をズラしてまっすぐ前にラケットを振るようにアドバイスしましょう。