

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

ヘアピン編

## 本教材のご利用にあたって

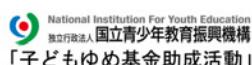
本映像教材は、運動がいまひとつ上手く出来ない子どもたちに対して、専門知識がない保護者など、どなたでも簡単にコツやヒントを、教えられるようにサポートするための保護者向けの教材です。

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

ヘアピンは、ネット際に飛んでくるシャトルを、ネットから浮かないように相手コートのネット際に落とすショットです。相手をネット前まで動かすためのショットと言えます。飛んでくるシャトルと自分との距離感をつかみ、窮屈な打ち方にならないよう注意する必要があります。やわらかなショットなので、シャトルを「打つ」という感覚よりも、シャトルをラケットに「当てる」という感覚が大切になります。ヘアピンをマスターすると、特に初心者はプレーの幅が格段と増えますのでまずは、基本をマスターしましょう。

## ヘアピンショットの基本動作

### 1 構え方について

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

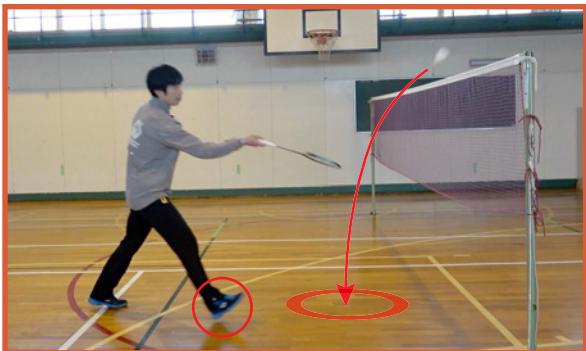
ラケットのグリップがおへそ位の高さでラケットヘッドを上げて体の前で構えます。

#### アドバイス

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

## 2 移動について

### ポイント解説



#### ポイント1

予測したシャトルの落下点にラケットを持っている側の足を1歩踏み出します。



#### ポイント2

踏み出した足のつま先は踵からまっすぐ接地し、膝を柔らかく使うようにしましょう。

#### NG例

足を踏み出すときに、ラケットの面を保てず下にさげてしまっている。

#### ポイント3

ラケット側の足を踏み出すのにあわせてラケットを前方に出していくます。この時、ラケットの面を下げないようにすることがポイントです。

## 3 インパクトについて

### ポイント解説



#### ポイント1

飛んでくるシャトルにラケット面の中心をあわせます。この時、ラケットは振らずに踏みこむ力を利用して体であわせるイメージです。

#### ポイント2

シャトルを捉える高さが低くなると、ネットを超えてなかつたり、シャトルが浮いてしまうので、目線より少し低い位置でシャトルを捉える事がポイントです。

#### アドバイス

ラケット面の高さを高く保つには、素早くシャトルの落下点まで移動するフットワークが大切になりますので、繰り返し練習してみましょう。

## ■ 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:シャトルがネットから浮いてしまう場合

#### 【主な原因】



ラケットを振ってしまっている。

足を踏みこむタイミングとシャトルを捉えるタイミングがあってない。

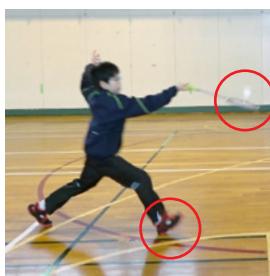
#### 【チェックポイント・対処法】



シャトルを捉える高さが低くなっていないか確認しましょう。

シャトルを捉える高さが低いとネットを越そうとラケットを振ってシャトルが浮いてしまいます。

シャトルを捉える高さは、目線より少し低い位置、胸の高さ位でシャトルをとらえ、ラケットを動かさず、面の中心に当てるイメージをアドバイスしましょう。



踏み込んだ足の接地と同時にシャトルをラケット面にあてましょう。

シャトルをラケット面に当てるタイミングと踏み込んだ足を接地するタイミングが同時になるようにし、手だけでなく体全体であわせるイメージをアドバイスしてみましょう。

### ケース2:シャトルがラケットに当たらない場合

#### 【主な原因】



ラケットが体の前に出ていないためシャトルとラケットの距離感がつかめていない。

#### 【チェックポイント・対処法】



動きに合わせてラケットを前に出し、利き足をしっかりと踏み込むようにアドバイスしましょう。

足を踏み込む時に、ラケットを下げないようにして、常に視野の中にラケットがある事を意識させて、しっかり足を踏み込むようにしましょう。

### ケース3:シャトルがネットを超えない場合

#### 【主な原因】



足の踏み込みが弱く、  
ラケットを上下に  
振っている。

#### 【チェックポイント・対処法】



ラケットをあまり動かさ  
ずに足を踏み込む力で体  
であわせるようにアドバ  
イスしましょう。

手打ちになると、手首を  
使って打とうとしたり、イ  
ンパクトのポイントが不確  
定になりますので、しっかりと足を踏み込んで、その  
力を利用して体であわせるようにしてみましょう。