

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

スマッシュ編

## 本教材のご利用にあたって

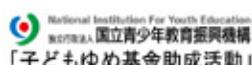
本映像教材は、運動がいまひとつ上手く出来ない子どもたちに対して、専門知識がない保護者など、どなたでも簡単にコツやヒントを、教えられるようにサポートするための保護者向けの教材です。

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

バドミントンのショットの中で、最も攻撃的でスピードのあるショットがスマッシュです。そのショットのスピードは、ギネス記録で時速496kmです。スマッシュを上手く打つコツは体重の移動と、肩→肘→手首をスムーズに連動させてラケットを振り、シャトルを角度をつけて打てる位置で捉える事がポイントとなります。本教材では、スマッシュ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、親子で参考にして練習してみてください。

## スマッシュの基本動作

### 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。

#### 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。

#### 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

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**

打点は額の前あたりに持ってきて下向きにシャトルを打ちます。腕をリラックスして楽にラケットを振るように心がけましょう。

## 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:スマッシュがネットに引っかかる場合

#### 【主な原因】

シャトルをとらえる打点が低い。



#### 【チェックポイント・対処法】



肘が下がっていないか確認しましょう。  
肘が下がらないように押さえてあげながらラケットを振らせて肘の位置の感覚を覚えるようにアドバイスしてあげましょう。

### ケース2:スマッシュの角度がつかない場合

#### 【主な原因】



シャトルの打点が頭上よりも前になつていない



#### 【チェックポイント・対処法】



飛んで来るシャトルの落下点の下に入り込み過ぎていないか確認しましょう。  
落下点の下に入り込みすぎていると上手く角度がつけられません。シャトルの目測をしっかりとるようにアドバイスしましょう。目安は、上げた左手で落ちてくるシャトルをキャッチするイメージです。正し位置で構えられたら、ネット下にスマッシュを打ち込むイメージで角度をつける練習をしてみましょう。