

ちょこっとチャレンジ!

◇◇ バドミントン 編 ◇◇

オリンピックや世界選手権など、若手選手の活躍により注目が集まるバドミントン。今号では現役の選手を先生に迎え、読者モデルが挑戦しました。

教えてくれたのはこの人!



バドミントンアリーナ桂川「トリッキーパンダース」井谷和弥さん

今回のチャレンジャー



読者モデル 青木葉月さん

◇◇ バドミントンの魅力って? ◇◇

相手との距離が比較的近く、シャトルのスピードが速いのでフットワーク(機敏さ)や動体視力が鍛えられます。打つ時の力の入れ具合で、シャトルのスピードが大きく変化することもポイントで、スマッシュは最速で時速400キロに達することも。体力や年齢、レベルに応じて負荷を調整できるのも魅力。脚・腕・腹筋・背筋など、体の筋肉の大部分を使用するので、脂肪燃焼効果や持久力アップも期待できます。またバドミントン教室を開催している所が多いので、気軽に始められることも人気の一つ。



がんばるぞ!

◇◇ 基本のルールを教えて! ◇◇

シングルのコートは、13.4×5.18メートル。使用するラインを変えることにより、2対2で対戦するダブルスも行うことができます。得点はサービスに関係なく、ラリーで勝った方に入ります(ラリーポイント制)。試合は21点制で3ゲーム行い、2ゲーム先取した方が勝ちとなります。

◇◇ 基本の道具と動作 ◇◇



ラケット

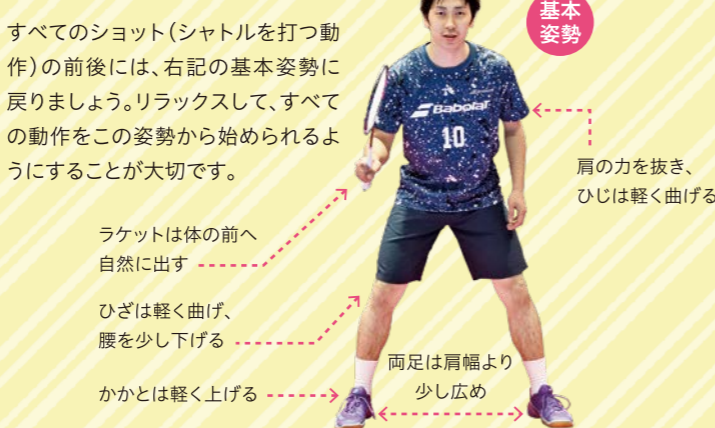
初心者には、操作しやすくシャトルが良く飛ぶ、軽めのラケットがおすすめ。

- ガット やや緩めに張ることでシャトルの当たりが良くなり、コントロールしやすくなります。
- グリップ 自分の手にフィットする太さのものを選びましょう。

シャトル

羽がよれてきたり傷や汚れが目立ってきたら、ショットの決まりが悪くなるので、早めに交換しましょう。

- 緑のテープ ラケットにシャトルを当てる時に目標とする部分。



基本姿勢

すべてのショット(シャトルを打つ動作)の前には、右記の基本姿勢に戻りましょう。リラックスして、すべての動作をこの姿勢から始められるようにすることが大切です。

ラケットは体の前へ自然に出す
ひざは軽く曲げ、腰を少し下げる
かかとを軽く上げる

肩の力を抜き、ひじは軽く曲げる

両足は肩幅より少し広め

基本的なシャトルの打ち方「オーバーヘッドストローク」

ここでは、自分の頭より高い位置に飛んできたシャトルの打ち方をご紹介します。



- 1 右足を後ろに引き、相手に対し体を斜めに向け、ラケットを上げて構えます。
- 2 飛んできたシャトルをよく見ながら、右足を踏み切り、体重を左足に移しながら、背後に引いたラケットを頭上に振り上げます。
- 3 ラケットを前に振り抜くと同時に、右足を前へ動かします。

ラケットの握り方 大きく分けて2種類の握り方があります。

<ウエスタングリップ>

ラケット面を床と平行にし、上からグリップを握ります。相手に対して、平行にラケットの面を向けることができるため、初心者でも比較的簡単にシャトルを打ち返すことができます。

<イースタングリップ>

ラケット面を床に垂直にし、握手をするようにグリップを握ります。ラケットの角度を自在に操ることができるので、様々な打ち方に対応できます。

◇◇ 体験してみました! ◇◇

バドミントンをするのは学生時代以来という青木さんが、基本の動作やシャトルの打ち方などを教えてもらいながら、ラリーにチャレンジしました。※ラケットの握り方やシャトルの打ち方の解説は右利きの場合です。



手首は柔らかく

まずはラケットの握り方から
今回は、様々な打ち方に対応できる「イースタングリップ」でラケットを握ります。グリップを握る時は力を入れ過ぎないようにし、ラケットにシャトルが当たる瞬間だけ、力を込めるようにします。



相手に対して体は斜めに

正しいフォームを身につけよう
正しくラケットを握れたら「オーバーヘッドストローク」で素振りを練習。ラケットを振ることだけに気を取られず、飛んできたシャトルをしっかり見て、目標を定めるイメージを持ちましょう。

★ラケットを振る時のポイント!
ひじをしっかり開いて大きく振りましょう。ラケットを振り下ろすときは、真正面ではなく自分の左足の方向に斜めに振り切ります。ひじを脇に寄せて曲げてしまうと、十分に振り切れないので×。



ひじと手首をしっかり使って大きく

ラリーをしてみよう

ラケットの真ん中にシャトルを当てることを意識。打つ時は、ラケットの面が相手の正面を向くようにします。腕を後ろに引き、手首を外から内にひねります。右足に体重を乗せ、ラケットに当たった時に左足に体重を移動。さらに右足を前へ動かし、全身でラケットを振り抜きます。



当たるようになってきた!

シャトルを打ってみよう

シャトルが目線の斜め前あたりに来たところで、ラケットを振り下ろします。自分の感覚より少し高い位置で打つのがポイント。シャトルに当てようとして過ぎて、手だけでラケットを振るのは×。ラケットのヘッドを倒すようにし、大きく腕全体を動かしましょう。

..... スマッシュにも挑戦!

相手のコートにシャトルを力強くたたきつける「スマッシュ」。意識して打とうとすると、ラケットを握る手に力が入り過ぎてしまうので注意。腕全体の力を使ってラケットをしっかり振り下ろしましょう。自分の体の前でラケットを振る音が聞こえるようになると◎。

決まった!

バドミントンはここで体験できる

バドミントンアリーナ桂川
現役アスリートが指導! 論理的な説明がわかりやすい

- 練習時間/初心コース 月曜9:30~11:00、月・火曜20:30~22:00、木曜18:30~20:00、金曜11:00~12:30
- 体験料金/無料 ※体験はお一人様1回限り。
- ※要事前申し込み。
- シャトルやラケット等の用具貸出あり(有料)
- 料金/月4回 6,930円~、月8回 12,600円
- ☎075-888-1355(9:30~22:00)
- ※阪急洛西口駅から市バスのりかえ中久世下車 徒歩約2分

宝塚市立スポーツセンター(総合体育館メインアリーナ)
個人利用から人数制限ありのしっかり教わるスクールまで

【スクール(初心者~初級コース) ※申し込み期限、人数制限あり】

- 練習時間/火曜 9:15~11:00、11:05~12:50、水曜 20:00~21:00
- 料金/10回 火曜 9,500円、水曜 5,400円

【毎週水曜日は、個人利用日 ※大会等で利用できない場合あり】

- 時間/10:00~20:00(2時間ごとに入れ替え。当日利用の30分前から、18時以降は15分前から先着順)
- 料金/(2時間)市内おとな300円、市外おとな600円
- ※小中生はおとなの半額。

※シャトルやラケット等の用具、シューズは各自準備ください。

☎0797-87-5911
※阪急逆瀬川駅から阪急バスのりかえ市立スポーツセンター前下車すぐ



しえいくはんずKOBE
バドミントン初心者講習会(兵庫勤労市民センター)

初心者も経験者もOK!
幅広いレッスンがある、社会人のためのサークル

- 練習時間/金曜17:30~20:30 ほか
- 料金/1回600円(メンバーなら500円)
- ※要事前申し込み。
- ラケット貸出無料(※要事前予約)
- ※申し込みや時間など詳しくはホームページ(<http://www.shakehandskobe.com/>)へ。
- ※神戸高速線大開駅下車 徒歩約5分

