

バドミントン練習法 初心者向け

2012年8月改編

2009年1月作成

山下 宙人

基本ショットの名前

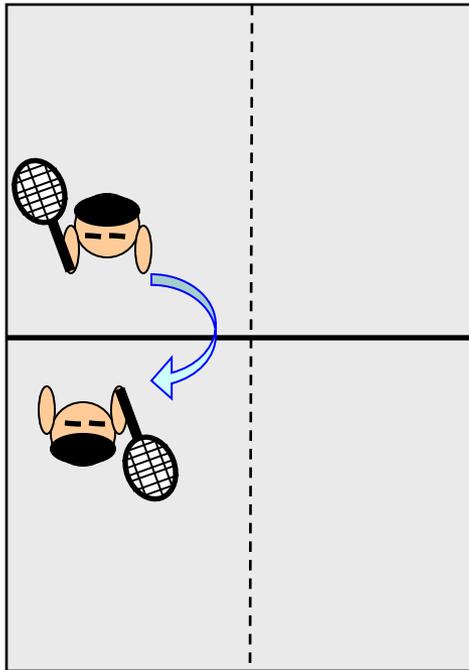
- アンダーハンドショット（主にネット付近で使用）
 - ヘアピン
 - ロブ
- オーバーハンドショット（主に後衛で使用）
 - ドロップ
 - スマッシュ
 - クリア
- サイドハンドショット（コート真ん中辺りで使用）
 - ドライブ
- その他のショットとして、カット・プッシュ・ドリブンクリアなどあるがここでは省略

まずは6種類の基本ショットの名前を覚えよう！

アンダーハンドショット

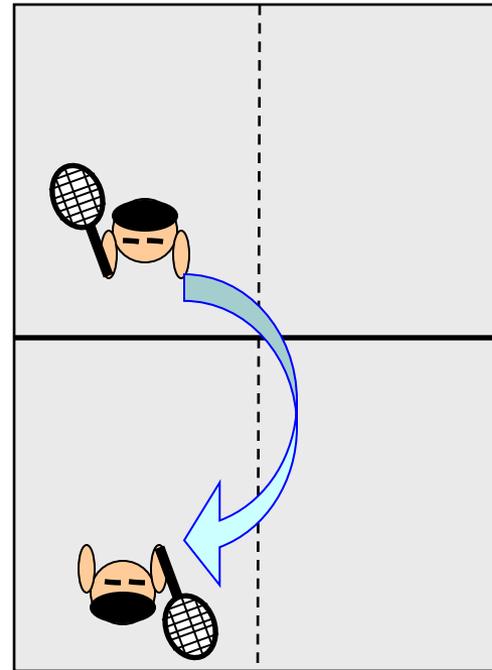
ヘアピン

コート前方から相手コート
前方に落とすショット
主に攻撃用



ロブ

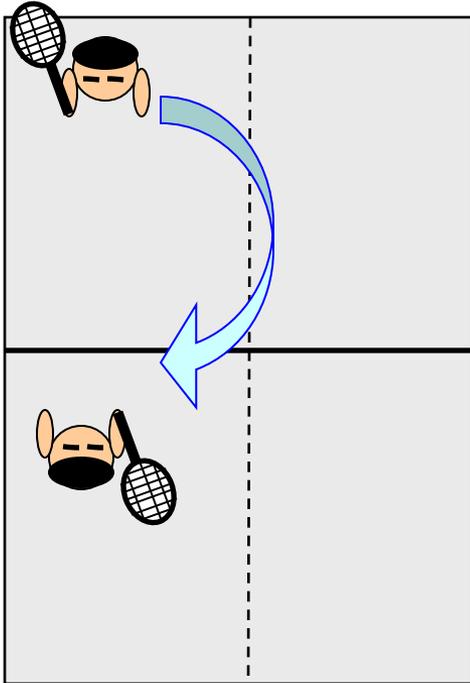
コート前方から相手コート
後方に上げるショット
主に守備用



オーバーハンドショット

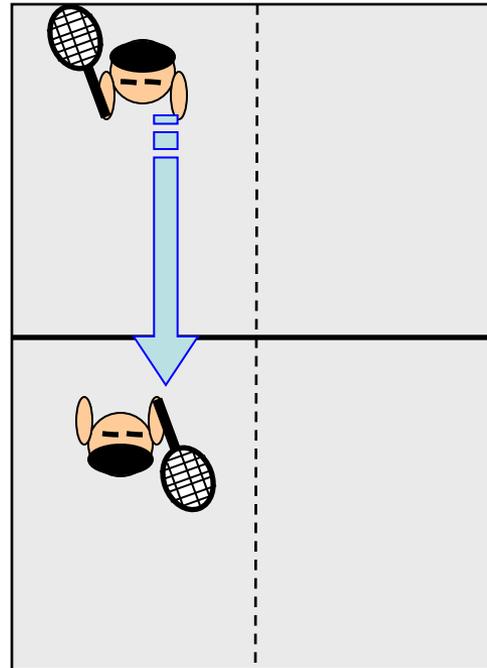
ドロップ

コート後方から相手コート
前方に落とすショット
攻撃用



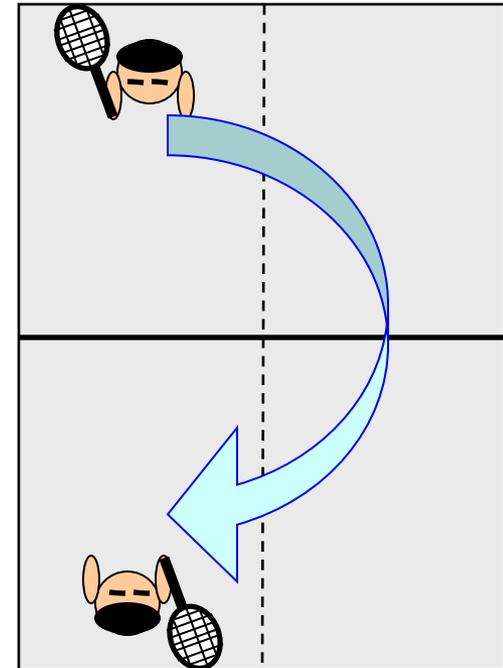
スマッシュ

コート後方から相手コートに
打つ強いショット
攻撃用



クリア

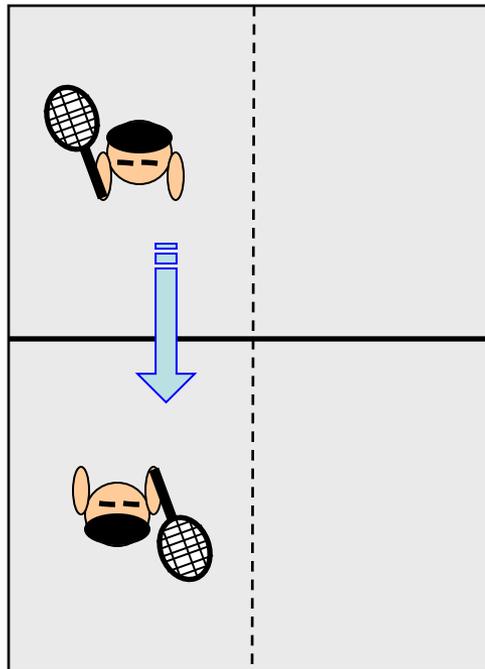
コート後方から相手コート
後方に上げるショット
主に守備用



サイドハンドショット

ドライブ

コート真ん中辺りで打つ
ネットに平行で早いショット



基礎打ち

- ウォーミングアップ & フォーム固め
- 2人用 (1対1)
- 半面使用
- ウォーミングアップを兼ねているので、弱いショットから徐々に強いショットに移っていくのが良い。下記は順番の1例。

1. ドロップ — ロブ x 2 (攻守交替する)
2. ドライブ — ドライブ
3. ヘアピン — ヘアピン
4. クリア — クリア
5. スマッシュ — ロブ(スマッシュレシーブ) x 2 (攻守交替する)

応用練習

- 2人用(1対1) 半面
 - 交互ドロップ
 - 交互スマッシュ
 - 半面オールロング
- 3人用(2対1) 半面
 - 半面オールアタックオールレシーブ
- 4人用(2対2) 全面
 - 全面交互ドロップ

交互ドロップ

ドロップとロブとヘアピン & 前後のフットワーク

- 打つ時と移動する時のメリハリを意識する。
- 始めは甘くても良いから確実に相手コートに返す。

1. ロブ

2. ドロップ

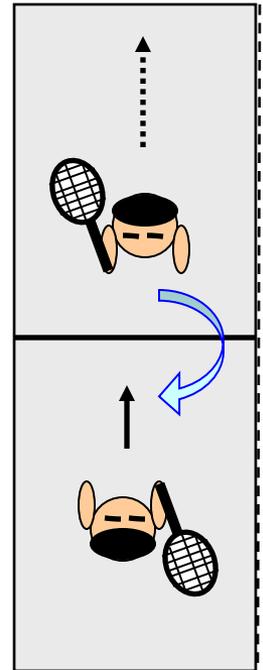
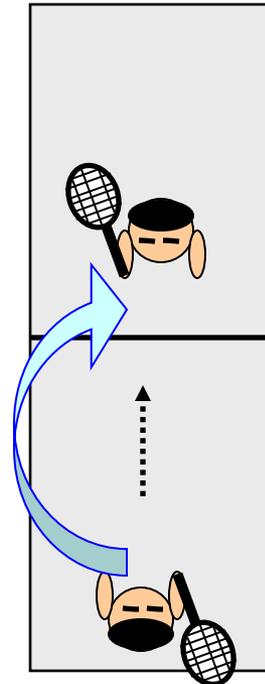
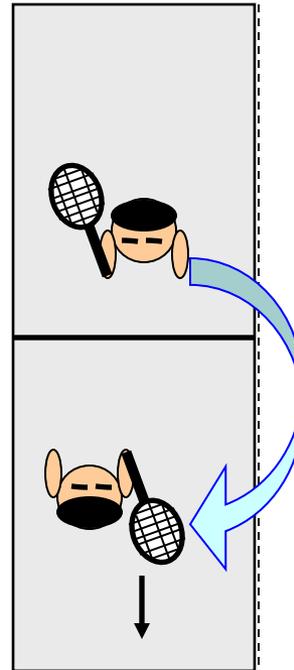
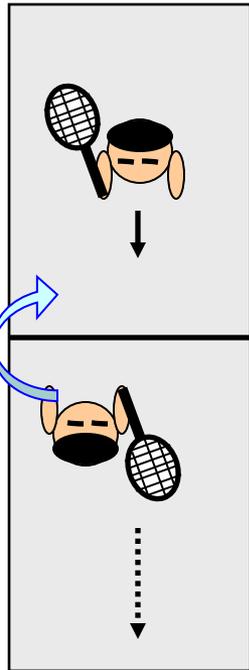
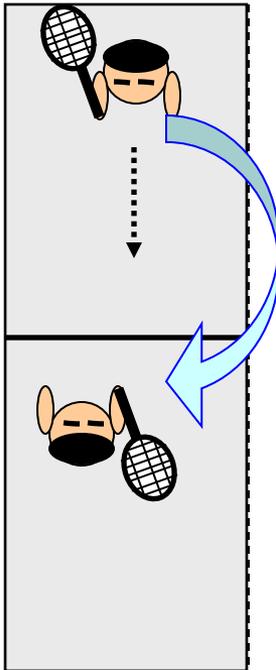
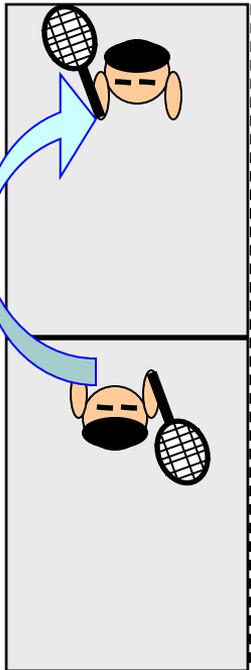
3. ヘアピン

4. ロブ

5. ドロップ

6. ヘアピン

1へ戻る



交互スマッシュ

スマッシュとロブとショートリターン & 前後のフットワーク

- 打つ時と移動する時のメリハリを意識する。
- スマッシュは前に体重を移動しながら軽めに打つ。

1. ロブ

2. スマッシュ

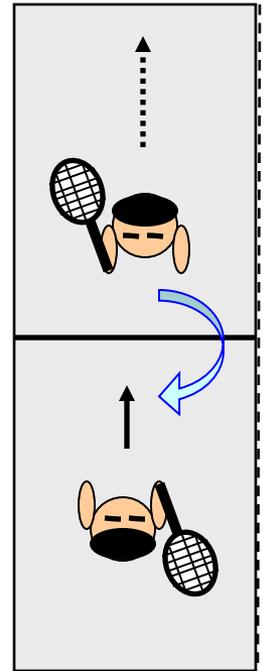
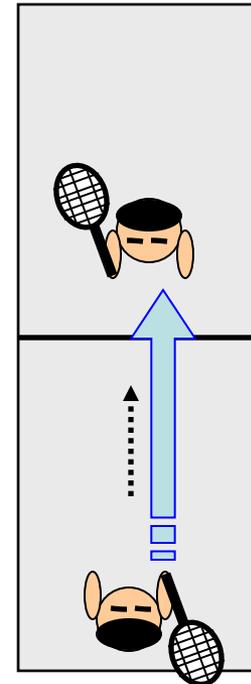
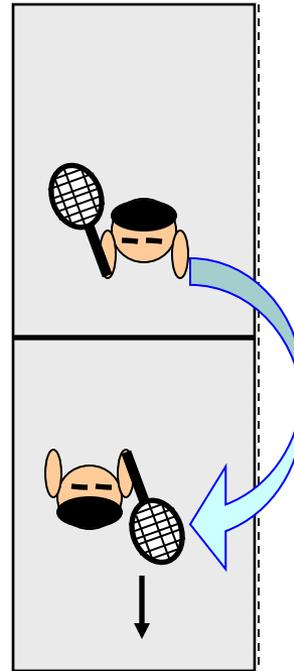
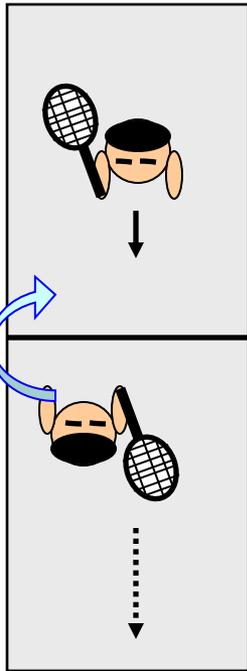
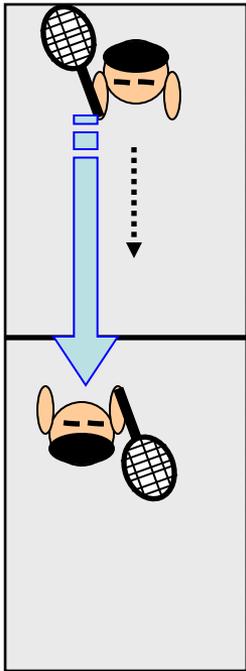
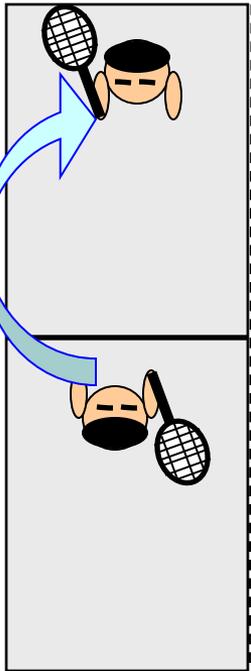
3. ショート
リターン

4. ロブ

5. スマッシュ

6. ショート
リターン

1へ戻る



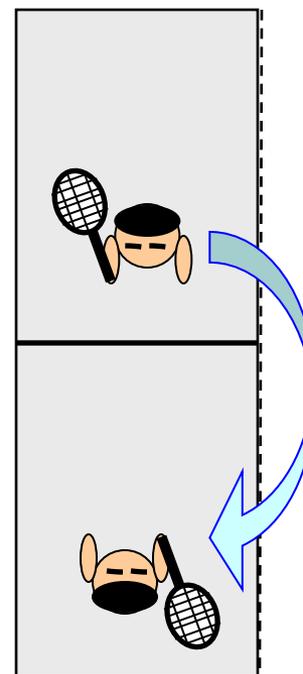
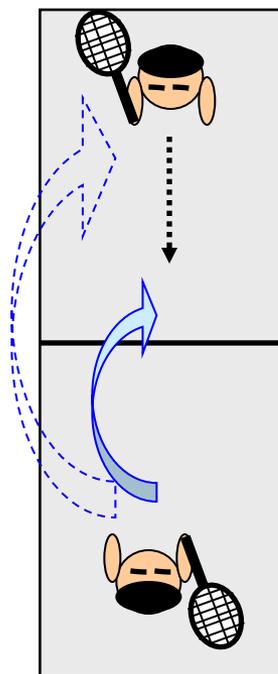
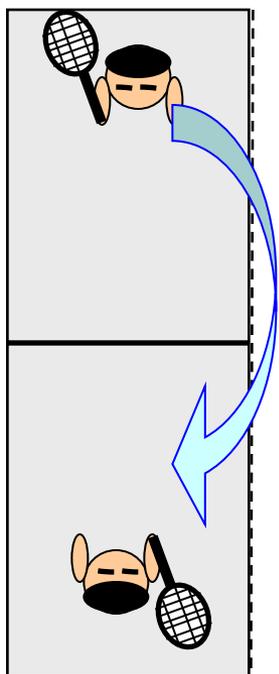
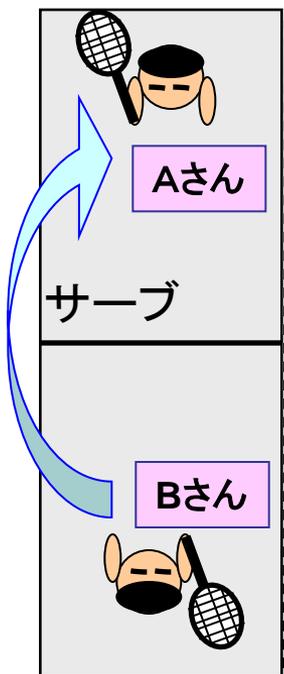
半面オールロング

クリアとロブ & 前後のフットワーク

1人はずっと後ろに張り付きクリアとドロップをランダムに打つ。
もう1人は全部ロング(クリアにはクリア、ドロップにはロブ)で返す。

例)

1. Aさんはクリアで返す。 Bさんは後ろに居る。
2. Bさんはドロップかクリアを好きなほうを打つ。ここではドロップを選択。
3. Aさんはロブで返す。 2に戻る



半面オールアタック・オールレシーブ

プッシュとスマッシュとレシーブの練習

2人が前後に並び攻撃(プッシュ&レシーブ)。
1人側はコートの中の真ん中に立ちレシーブ。

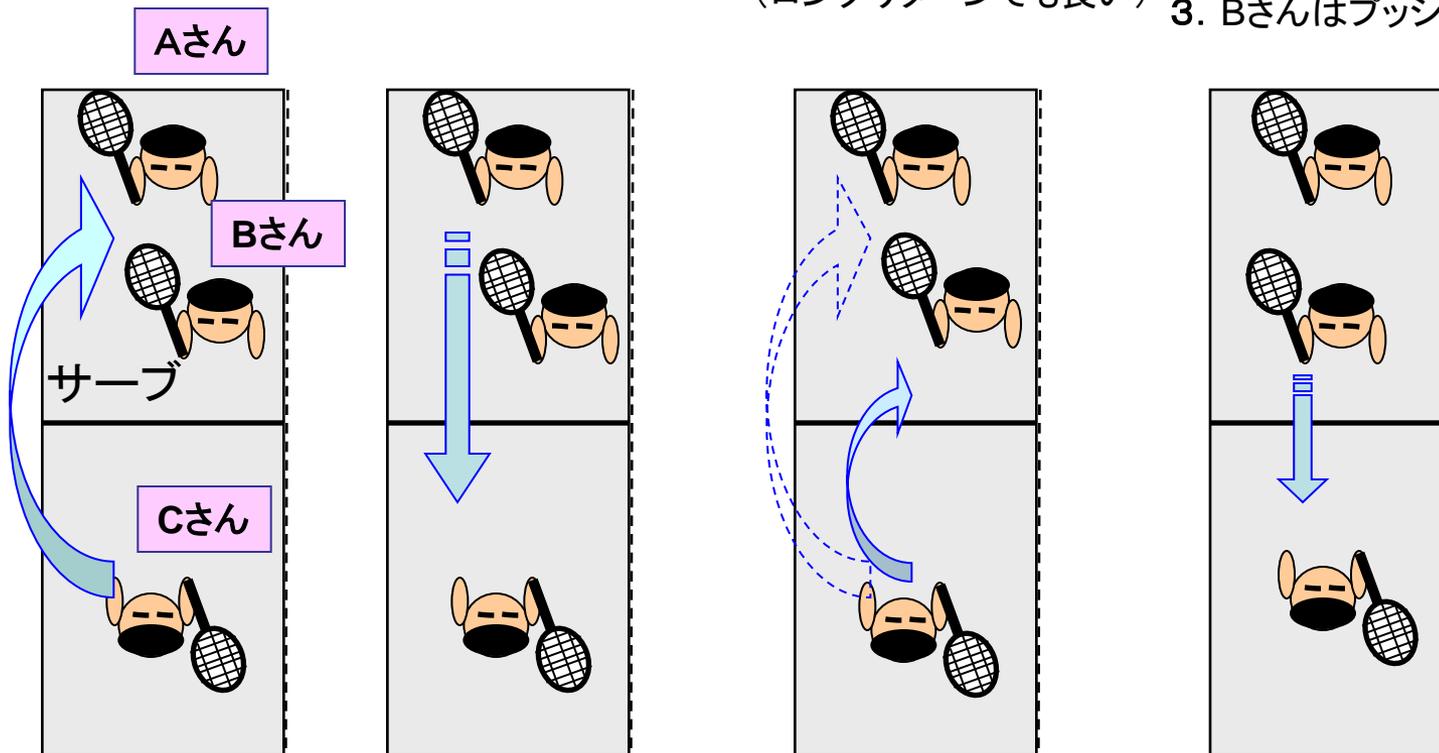
例)

1. Aさんはスマッシュ。

2. Cさんはショートリターン。
(ロングリターンでも良い)

3. Bさんはプッシュ。

2に戻る

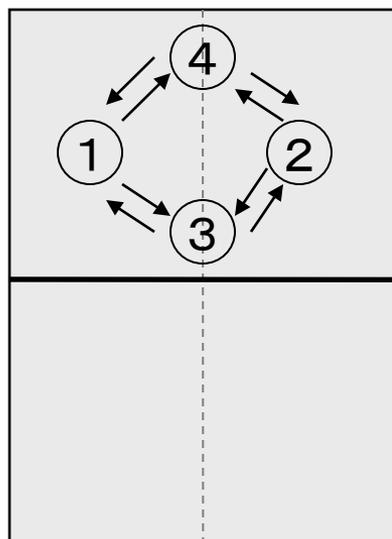


ダブルスローテーション

攻めか守りかでパートナーとのコート上の立ち位置が変わる。
まずは、「攻める時」と「守る時」を意識する。

「攻める時」= 相手がアンダーハンドショットで返す時。自分またはパートナーがスマッシュ・ドロップ・ヘアピンまたは相手のいないところに速いショットを打ち、相手が下手からしか打てないような状況。

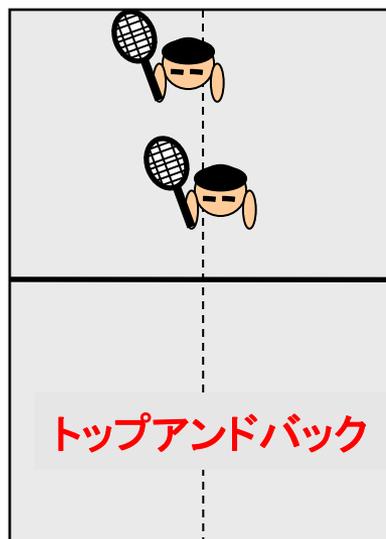
「守る時」= 相手がオーバハンドショットで打てる時。自分パートナーが相手にロブやクリアなど返して、上手から強いショットが来ることが予想される状況。



攻める時は③④に
守る時は図の①②
2人の位置関係になる
ようにする。

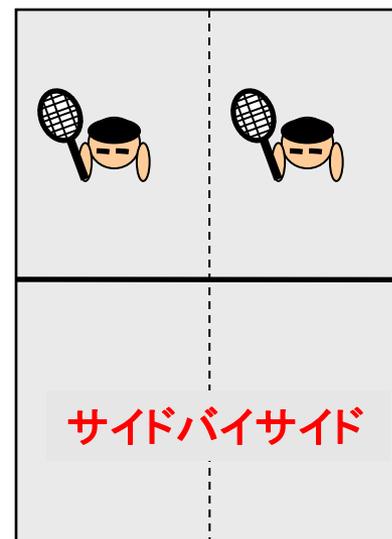
移動は基本的には
図の矢印の間のみ

「攻める時」



トップアンドバック

「守る時」

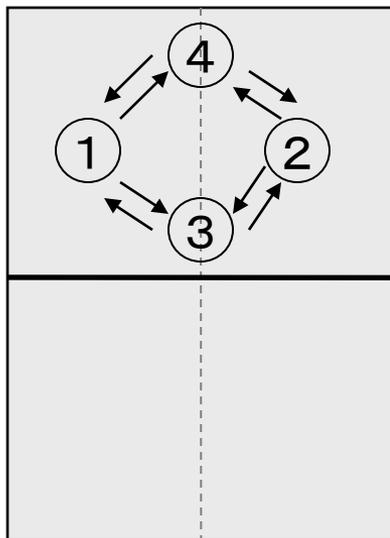


サイドバイサイド

全面交互ドロップ

ドロップとロブとヘアピン & **ダブルスローテーション**の練習

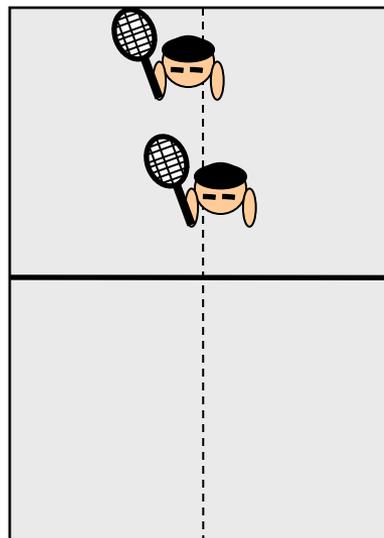
- [攻める時] 自分またはパートナーが、相手側のネット際にショットを落としたり(ドロップやヘアピン)、前後のフォーメーションになるように意識する。
- [守る時] 逆に相手側後方にショットを上げたら(ロブ)、左右のフォーメーションになるように意識する。
- パートナーの動きを見て、空いている空間をカバーする。



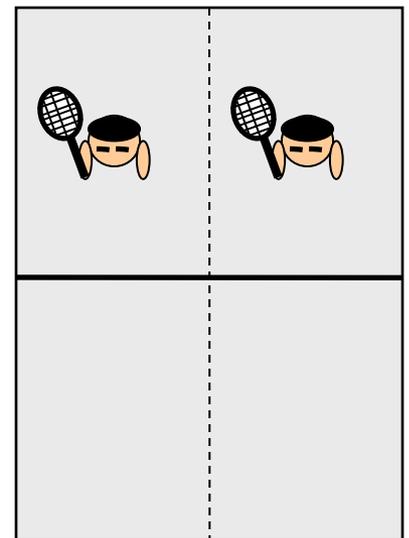
攻める時は③④に
守る時は図の①②
2人の位置関係がなる
ようにする。

移動は基本的には
図の矢印の間のみ

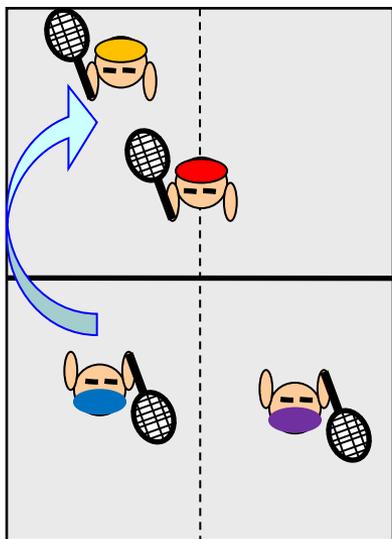
「攻める時」



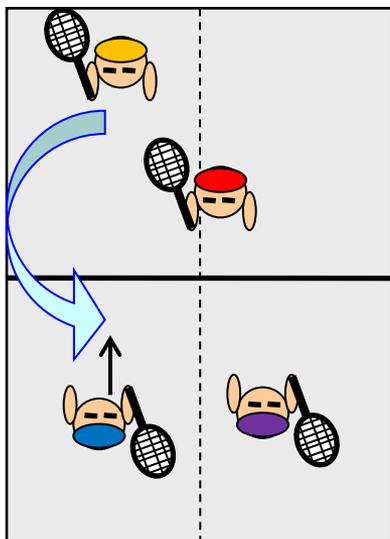
「守る時」



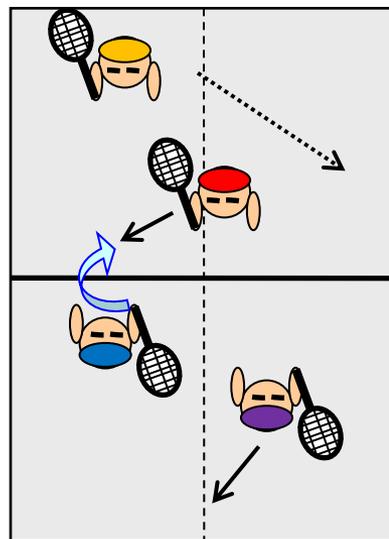
1



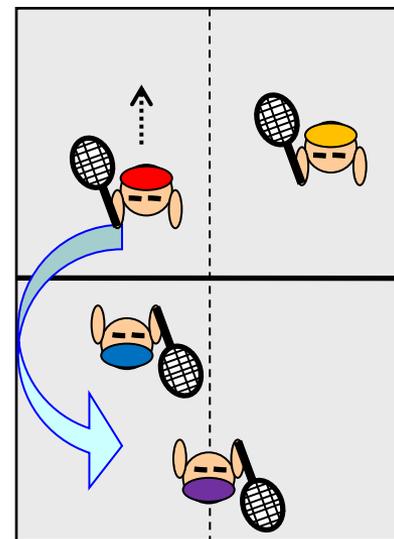
2



3



4



上側

トップアンドバック
で待つ

ドロップを打つ

前衛がとりに行く。
後衛は前衛の動きにより空いたサイドをカバーする。

前衛はロブを上げた後、後ろに移動。後衛は移動。

下側

サーブを打つ
打った瞬間に
サイドに開く

ドロップの落下地点に近い方が取りに行く。

ヘアピンで返し、前方に待機。
パートナーは後方に移動。

後衛がドロップで返す。

守り



攻め

以下繰り返す。

1人でできる練習

- 壁打ち : レシーブの練習
- シャトル打ち上げ : ロブの練習
- ショートサーブ練習 (ダブルスはサービスアンドレシーブでほとんど決まります。サーブ下手な人は練習しましょう。)