

【バドミントンの授業】

新村 博信

（2006.10.24 実践交流会報告）

一橋大学に於いては、毎週金曜日の2・3時限に、バドミントンの指導を行ってきている。今回の報告で2度目のものとなる。1回目の報告は、『われわれの教育活動』2003年4月号、No.24）に掲載されているが、本質的に変化はない。

1時限目のオリエンテーションに於いて、バドミントンのゲームの特性は、『空間支配権の競い合い』であり、そのゲームを楽しむ最低限のショットは、「ドロップ・ショット」「スマッシュ」「ハイ・クリア」の三つであり、これらの学習の系統については、記述したとおり、その基礎技術を「ドロップ・ショット」と考え、以下、「スマッシュ」「ハイ・クリア」へと発展していく事となるが、その考え方は、資料1、資料2（オリエンテーション時に配布）によるものであることを説明する。更に、この学習を円滑に展開させるために、各班（4グループ、八名前後）に、必ずバドミントンの経験者を配置していく。また、各グループにグループノート配布し、実技授業2回目以降は経験者から順に各グループに学習計画（目標・学習内容・学習方法）を企ててもらい、授業前のグループミーティングで取り組みについての共通認識を持たせ、授業後は総括ミーティングにより成果と課題を整理し、そこから次回の計画案の骨子を押えさせるような授業システムを作っていく。こうしておく事により、最後に提出するレポート作成の最大の資料作りになる事を理解させる。ただし、事前のチェックでは、経験者の経験的、機械的な練習方法には、その裏づけとなった理論はどういうことかなどを、また、初心者の計画案では、シンプルでもポイントを押えたものについての評価などを十分に配慮してコメントを書き込むよう勤める。

学習は、各自の触球数（学習回数）をできるだけ多くするために、まずはシングルスから取り組む。（指導案、資料2）。技術学習としては、経験者にコート中央に軽くアンダーハンドでトスを上げてもらい、「ドロップ・ショット」の学習から始める。この前に、グリップは、掌をラケットのガット部分から平行移動させて、軽く小指で握る事を説明する。そしてショットの学習時には、掌で軽くミートする感覚でラケットを出せば、ラケット面も前を向き、ショットが容易にできるようになる。また、ミートポイントを身体の前方で、且つ、腕の一番伸びた高い所で捕えるために、ラケットは『担ぐ』のではなく『背負う』という感覚をわからせる。これは、後にバドミントンのスウィングは、スロウイングとは異なる事を理解させるためにもつながるものでもある。しかし、初心者にとって、最も難しいのは、ミートすべきシャトルコックの軌道を正しく捉える感覚であるが、ミートポイント（打点）は、自分の身体の前であり、具体的には、ミートしなければ足元に落ちるようなシャトルコックの軌跡の中で捉えると言う感覚創りをわからせる点である。方法としては、利き腕と反対の腕を上げ、その掌でシャトルコックを捕まえる位置にラケットをミートさせるように学習させる。初期の狙い所は、ネットの白帯とする。この学習の中で、シャトルコックがミートポイントから浮かずにネットを越えて沈んでいくショットの感覚を判らせる。この学習に、踏み出し足の方でシャトルコックの飛ぶ方向が規定され、重心移動（プッシュ）の大きさ、強さでフライトの距離が変えられて行

く事を加えて行く。

次に、ミート時の腕の動きに、手首のスナップを軽く行う事を指導する。説明だけだと、いとも簡単に、シャトルコックは鋭角に、且つスピードを持ってネットを越える。つまり「スマッシュ」となるわけである。注意点は、初期の段階で、強く打たせない事である。とかく、力を入れて強く打ちたがるが、そうすると、先にも記したように肘が下がって『スロウイング』になってしまい、ネットするか、エンドラインを超えてしまうことになる。ここでは、肘をスイングの支点にして軽いスイングから学習させる。

次に、同じミートポイントで「スマッシュ」を打つ時と同じ意識を持たせながら、ステップを大きく行う事を課題とさせる。重心移動が大きくなった分、ヒットポイントでのガットの向きは、やや上を向くが、身体の前でヒットさせれば、シャトルコックは『高く』『遠く』へ飛ばようになる。

こうした学習を2週ほど行ったら、コート半面を使ってのシングルスに取り組みさせる。そして、最低でも一度は、経験者と筆者との間で打ち合わせを行った上で、コンビネーションプレーの師範を行い、ゲーム形式でのラリーの応酬の中で、ショットのコンビネーションを考えさせ始める。そして、4週目にはシングルスコートを使ってゲームに取り組みさせる。

ルールも全員が学習しなければならないが、改定されたルールで行う。つまり、以前は『サーブ権』を持たないと『得点』できなかったものが、『ラリーポイント制』になった点の改定されたもの、つまり、『サーブ権』とは関係なく、ミスがあれば『サービス・オーバー』と共に『得点』がカウントされる点を指導する。サービスサイドはこれまでと同じ、『偶数点-右』、『奇数点-左』である。(ダブルスについては、資料2を参照のこと。)なお、学習時のゲームは11点先取で行っている。前期は、このシングルスの学習に取り組む。

後期については、まだ始まったばかりであるが、ダブルスに取り組んでいる。個々ではショットの打ち分けがますますと言うレベルまで進んでいるが、ダブルスとなると『攻め』にも『守り』にもコンビネーションの課題が新たに加わってくる。そこで、まずはフォーメーションについて指導を行う。(指導案、資料3)。基本的には二つのフォーメーションがあり、『トップ&バック』と『サイド by サイド』である。この両者の説明については、前者は『攻め(攻撃的)』なものであり、後者は『守り(守備的)』なものとなり、相手に対してシャトルコックを打ち込んだ(沈めた)時は、相手はネットの上からの攻撃ができなくなり、小さくネット越しに返してくるか、大きく打ち上げてくるしかないと言う事が多くなる。そこで、ネット際での攻め合いは『前衛』が、打ち上げられたシャトルコックは『後衛』がスマッシュやドロップ・ショットで攻める『トップ&バック』になる。これに対して、反対のコートでは、スマッシュを含めた早い攻撃に対して、コート全体をカバーできるよう、ほぼコートの中央で横に並んで守りに重点をおく『サイド by サイド』のフォーメーションを採る。これについては、ルールの説明をしながら、後期の一回目から学習する。

これらの学習以外の点で、ここ数年、一部の、とりわけ女子学生に細かな指導を行っているのが『ショートサービス』『ロングサービス』である。問題はいずれも、ネットに正対してしまう事から、スイングの軌道が『上下動』になってしまい、『浮き上がってしまう』『遠くまで飛

ばない』ということである。『ショートサービス』については、ネットに対して横向きにスタンスを採り、白帯を狙って「掌を10cm くらい押して」とか「襖を静かにあける感じ」などという比喩の声掛けをしてみている。「ロングサービス」については、後の足から前の足に重心を移動させながら「お尻でも思い切りたたくような感じ」でスイングするよう、声掛けをしているが、なかなか…。まあ、まだ時間はあるので、更なる工夫をしてみようと考えている。

もう一点は、「ルール改定」についての問題提起をしている。(資料4)。最近では、バレーボール、卓球に次いでバドミントンも「ルール」が変えられてきているが、これは、果たして競技者の側のためのものなのだろうか。「ラリーポイント制」に改正された事で、授業内におけるゲーム時間やその回数は若干増えたとは考えられるが、それが技術学習に大きな効果を生んでいるとは考えられないのである。むしろ問題は、放映権を中心とした資本の側の都合なのではないかと言う点に触れ、放映権と試合運営に関わるルールの改定について言えば、古くは「相撲中継」の例を初めに話すことにしているが、そこから自分達を取り巻くスポーツのあり方等を踏まえ直すきっかけになってくれたら... と期待している。

以下資料

(資料1)

「うまくなる」と言う事

- ・なんでも「初めからうまい、うまくできる」という人はいない。
- ・そこには必ず「学習をした」という経験を持つ。
- ・私達の授業では「皆がうまくなる」を「皆でうまくなる」という視点で踏まえ、「勘」や「コツ」の世界に埋没せず、誰にでも当てはまる考え方、練習方法で、しかもできるだけ「無駄」のないものを追究したいと考える。
それが「科学的系統的学習法(指導法)」... 私達の授業では、「相互に教えあい、学び合える」授業であろうと考える。

1. 基礎技術の解明

- ・そのスポーツのゲームにおける「面白さ」の「最小単位」は何かを探そう。

2. どうすれば「うまくなる」のか、「うまくなる」とは？

* 技術認識と上達度の関係

「未熟」～「習得」～「習熟」

- ・「わからない」し「できない」
- ・「わからない」けど「できる」
- ・「わかる」けど「できない」
- ・「わかる」そして「できる」

* 私達の授業では「わかる」と「できる」が統 - される事を目指そう！

* 色々なレベルで相互に他者と関わろう！

* まだ「できない人」こそ授業の主役に！

* 「できない(わからない)」 - 「できた(わかった)」 - 「もっとうまくなる」

過去の自分

現在の自分

未来の自分

3. 学習の科学的・系統性を考えよう。
 - ・学習内容・方法が次の学習に繋がっているか？(心理、発達、順次性)
 - ・学習の順次性(内容、方法)に飛躍があり過ぎないか？
 - ・「ゆっくり」から「はやく」へ
 - ・「近く」から「遠く」へ
 - ・「弱いもの」から「強いもの」へ
 - ・「易しいもの(単純)」から「難しいもの(複雑)」へ

(資料2)

2006.04.28(金) 2限 バドミントン指導案 提案者：新村

1. 出欠点検 グループ確認 班長確認 自己紹介
 2. グループ毎の準備運動。基本的に内容は自由だが、主運動に対する内容を工夫しよう。
 3. 軽くフオアでシャトルを打ち上げてみよう。目標は連続30回！掌の延長上にラケット(ガット)があると考えると、用具と身体の位置関係がわかりやすい。ラケットで正確にシャトルを捕える時の意識焦点は「掌」である。「掌」でシャトルを捕る感覚で、回数を記録しよう。
 4. バックハンドで同じ課題をやってみよう。この時の意識焦点は「手の甲」である。
 5. パートナーを作ろう！必ずうまく行った人とうまく行かなかった人が組む事。
 - ・基礎技術は「ドロップ・ショット」である。シャトルをラケットに当てた位置から浮かないように相手側のネットの近くに落とすようにコントロールする。
 - ・ペアで半コートずつを使って3分間ずつ交互に行う。
- 『注意点』 ラケットを持っていない手で飛んでくるシャトルの位置を測り、つかむ感覚で利き手の掌に当てる。位置感覚としては、もし捕らなければシャトルは自分の足元(前)に落ちる感覚。
- 次にラケットを使って、同じ要領でシャトルをミートしてみよう。
- ラケットを持たない手で距離を測り、利き手のラケットは背中に背負うようにして肘を肩より高く上げるようにしよう。肩に担ぐようにすると肘が上がりスウィングができにくく、他のショットにも発展し難い。
- 打点は顔の前方、肘を伸ばした所！ここでラケットを止めよう。
- ステップ(重心移動)は小さく、利き手側の足から反対の足へ！
- まず狙いは身体の正面のネット上部の白い帯！
- 重心移動(ステップ)の方向で、シャトルの方向が決まる。
6. 「ドロップ・ショット」から「スマッシュ」へ！
 - ・5.の学習を生かし、ヒットの瞬間に、手首、肘を使って鋭くスウィングしよう。
- 『注意点』 最初は余力を入れずに、動きをつかむ事。

利き手の反対の手でシャトルの位置、スピードを測るようになる。
少しずつ強くスウィングするが、手首と重心移動を意識しよう。
真っ直ぐにスウィングするために、フォロースルーはラケットが利き手側の膝に当たるくらいの動きを意識するとよい。

7. 「ハイ・クリア」は更に重心移動（ステップ）を大きく使う事を意識する。
 8. 三つのショットを使って、ハーフコートでゲームをやろう。
 9. まとめ... 成果と課題を整理し、次回のテーマと立案者を決める。
- 以上

（資料3）

2006.10.06（金）2限バドミントン指導案 提案者：新村

1. 出欠点検、計画の説明・確認
2. ダブルスのフォーメーション
 - ・ダブルスのフォーメーションは、基本的には二種類である。
 - トップ&バック（ネットに対してペアが垂直）
 - ・これは攻撃型のフォーメーションで、相手がシャトルを高く上げて、または小さく返球してきた時に、前衛はカット、プッシュ、スマッシュ、また後衛はスマッシュで攻撃する。換言すると自チームがそのように仕掛けた時のものである。
 - サイド by サイド（ネットに対してペアが平行）
 - ・これは防御型のフォーメーションで、相手側に高い返球をしてしまった時のもので、スマッシュでサイドを抜かれぬよう、横に開いて防御するものである。
 - ・この二つのフォーメーションを基本にして、相手にどのように攻撃または防御を展開するかによって、空間支配権を競い合うのがダブルスである。各ペアで作戦を考えて取り組んでみよう。
3. コートの広さはオールコートとなるが、サービス時のエンドラインはシングルス時の一本手前となるので注意を！尚、サービスについてはシングルスでは余り細かく拘らなかったが、ダブルスのフォーメーションはここからスタートすると考えるべきものである。
 - ・ショート・サービス
 - これはネットの白帯ギリギリを狙い、尚且つ相手のフロントサービスライン付近を狙って打つものである。従って返球は小さくか又は高く大きくと言うものになる事が予測される。そこで2の文章から考えると、サーバー側のフォーメーションはの攻撃型になる。
 - ・ロング・サービス
 - これは相手の後方へ、高く遠くへ打ち上げるサーブである。しかし、バックサービスラインは、シングルス時より手前にあり、いきなり強い返球も考えられる。つまり、サービスの段階で防御を必要とされる事になる。当然この時のフォーメーションはの防御型になる。

いずれにしても、正確に打ち分ける事が必要になる。打ち方は、身体のサイドでラケットを横に構えて打つ方法か、前で縦に構えて打つかの二通りであるが、前者は手首を殺してプ

ツシュ気味に打てばショート、手首を撃つ瞬間に強く返せばロング。後者では、立てたラケットの身体側に親指をあて、軽く押し出せばショート、強く押し出せばロングとなる。ゲームでは、レシーバーの位置を見極めてサービスを選択し、次の展開をチームとして円滑にするために、サインを決めると良いと考える。

4. 簡易ゲームをたくさんやろう！

- ・ダブルスのゲーム展開を学習するには、ゲームをたくさんやりましょう。
- ・11 点マッチでチーム交代もたくさんやりましょう。
- ・ゲームに出ていない者は得点経過とゲーム分析を記録しましょう。

『注意点』

本日はダブルス初日なので、ゲームのやり方やどんな攻め方が良いかなど、考えながらゲームを楽しみましょう。

そのために、サーブ権 5 回までのラリーは、ハイクリアやドロップショットを使ってできるだけ相手を前後・左右に動かしてそこからオープンスペースへ攻撃してみましょう。

得点、サーブ権についてのルールの改定がありました。資料を参照しながら、全員が審判が出来るようになりましょう。

5. まとめ... 成果と課題を整理し、次回のテーマと学習計画の立案者を決めましょう。

(資料4)

ルール改定について(抜粋)

1. ダブルスのスコアリングとサービング

サービスは、それぞれのサイドで 1 回のみ、ラリーに負けるまで続ける。

ダブルスで今までのようなセカンドサービスはなくなった。

サービングサイドがラリーに勝った時、そのサイドは 1 点を得て、同一サーバーがサービスコートを変えてサービスを行う。

レシービングサイドがラリーに勝った時、そのサイドにサービス権が移動し、同時にそのサイドは 1 点を得て、新しいサービングサイドとなる。そして、次のサービスを行う。

その時、自点が偶数なら右の、奇数なら左のサービスコートから、その位置にいるプレイヤーがサービスを行う。

2. サービスコートの間違い

サービスやレシーブの順番を間違えた時

間違ったサービスコートからサーブしたりレシーブした時

もしサービスコートの間違いが見つかった時は、間違いは訂正する事とし、(その時の)スコアはそのままとする。

以上、平成 18 年 6 月 20 日(財)日本バドミントン協会事業本部長・競技審判委員高橋英夫改訂版より抜粋