

ワンポイント解説書

NO	分類	ワンポイント	ワンポイントの意味	補足説明
1	サービス	サービスの後は一歩前に！	ショートサービスは体で打つ方が上がりにくい。また、次の動作に移りやすい。	特に腰を前に出す様にするのがベスト。
2	サービスレシーブ	レシーブは常に前に！	ショートサービスとジャッジした瞬間からラケットを回しながら即前にでる。打つ時点でネットより上であればプッシュし、下で有れば流す様にする。	ファンサーブと判断してから前に行くと、打つ時点ではファンではなくなる。
3	ストローク全般	コントロールを付ける事の一番は体制が崩れないこと、そして正しくラケットを回すこと。	上半身（腰から上）が同じ体制で打つことがミスショットを少なくする最大のポイント。そして、ラケットが素振り通りの軌道を描いていることが大切である。	打点までのラケットの回転が大切で有り、極端な場合、打点で止める方が良い。
4	プッシュ ストローク全般	ラケットは回すもの！（特に前衛）	前衛がラケットを上げていて、ファンが来るとそのまま下へ打つとミスが多くなる。また、威力もない返球となる。上げていてもラケットは回して打ち、ネットのテープを目標とするのが良い。	ネット前ではラケットを小さく回すのが必要。そのためには、後ろのストロークでも小さく回すのが良い。
5	フットワーク	フットワークは強い味方！（コートの大きさを体で！）	アウトのシャトルを打つことは三重のミス。ミスを犯さない為には正しいフットワークを身につけコースと打点でジャッジ出来るようになるのが大切。	取れないシャトルはアウトと自信をもって見逃せる様になるのが一番。
6	ストローク全般	ストレートが基本（コントロールは体の向きで）	まっすぐ打てるようになれば、あとは体の向きさえ変えればどこへでも打てるようになる。さらに、ホームポジションに戻るためには一番楽な動きである。	腕力や体の回転でコントロールするのは非常に難しく安定しない。フェイント等の高等技術と理解すべき。
7	フォアへ振られた時の、 ストローク全般	フォアは難しいコートの真ん中を狙って丁度良い。	フォアサイドステップでのストロークは体が開いたままの体制で打つため、ラケットが遅れてくる。このため、どうしても右に出る。止まって打てない時は、少しセンターよりを狙って丁度よい。	バックは腰が入って打つため逆にセンターに打ちやすい。バックはコートの外を狙って丁度良い。（個人差あり）
8	後衛からの ストローク	狙い場所で力の加減は大きく違う。（クリア、ドロップ、スマッシュ）+ 自分の位置	センターからセンター打つ力加減とコートの端から逆のサイドに打つ力加減はまったく違う。それを意識または体に憶え込ませて打っているかどうか。サイドに打って甘くなるのは意識していない証拠。	コート全面を使った練習を取り入れると良い。（練習の時から意識することが必要。）
9	フットワーク	どんな時でも体制が崩れないこと	前にでた時やサイドのフットワークの時、踏み込みが足りないとどうしても、体が傾く。踏み込んで上半身がたったままの体制が維持できるかが重要。	項番3と同じ（フットワークは練習しか身に付かない。）
10	ストローク全般	前に出るのと後ろに下がるのは大きく違う！	打った後、前にでるのは十分な体制が取れている時、後ろに下がるのはフットワークが遅れている時。当然、シャトルの飛びかたが違う。遅れている時ほど思いっきり強く打つ必要がある。	ドロップやスマッシュがネットに掛かるのは殆どがこのためである。下がりがたが打つ時は多少甘く狙うと丁度良い。
11	フットワーク	どんな時でも打ったら前に！（下がっている時でも止まって打つ）	きちんとした返球をすればホームポジションには戻れる。守勢に回ると戻れなくなる場合が多くなる。こんな時、相手が打つ時は、ポジションに係わらず前に行ける体制が必要である。	打ってから後ろに下がる体制は、守勢に回っているということ。攻勢に転ずる工夫が必要となる。

ワンポイント解説書

NO	分類	ワンポイント	ワンポイントの意味	補足説明
1 2	ストローク全般	カットは小さく回す！素振り は小さく！	項番4と同じこと。クリア、ドロップおよびスワッシュ（後ろからのストローク）等のカットワークが小さくなっていないと、前でのストローク（ドライブ、プッシュ）も小さくならない。	素振りから小さくして体で覚えることが一番。頭で理解しても身に付かない。
1 3	セリ-	セリ-は、守りの時！	セリ-は一発で決める時でなく、リ-を組立てる時の考えかたである。その為には、どこへ打ったらより早く、大きく揺さ振る、いない所、リ-ンが甘くなるかの考え方である。	攻める時は、弱点。守る時または組立てる攻めはセリ-に従うのが良い。
1 4	セリ-	ドロップは相手の位置を確認して、打つ瞬間まで相手は見ること！ （ストレートと知入は打ち分けられること）	ドロップやカットは相手に読まれると致命傷となる。読まれないためにはカットワークを小さくする、フェイントをかける等の工夫が必要。読まれても決められないためには相手が下がっているときに使う。（どんな良いドロップも相手が前にいる時は使っては駄目である。）	クリアやスワッシュが決まらない時は、相手が下がっている時が多い。どこで構えているか確認し、前に出させるためドロップを使うとスワッシュが決まるようになる。
1 5	セリ-	知入のドロップレシーブはストレート	コーナーからの知入ドロップを知入にリ-ンすると後衛のポジションにリ-ンすることになる。（動かなくて良い）ストレートに返す事は、前衛が下がるか、後衛が一番大きく動くかのどちらかとなる。	相手の前衛は本来はネット前に詰めているはず。ヘアピンで返す時は前衛の動きを確認すべき。
1 6	セリ-	ドライブは打ったら前に出ること。（構えの逆を突くこと）	普通はドライブだけでは決まらない。ドライブを打つのは相手に上げさせる（相手が逃げ主導権を掴む）か、相手が逃げずに打ち返してくる時はプッシュで決めることにある。	ドライブを打って下がる時は余計相手が前に来る。一旦は大きくクリアで逃げた方が良い。
1 7	守りのセリ-	自分の位置で構えは違う	構えている位置は相手により、状況により変える時がある。この時、前に出ている時は、カットは上げて構え、下がって構える時は、スワッシュを予想しやや下げて構える。	逆の立場では相手が前の時はシャトルを沈め、後ろの時は胸元を攻めるのが良い。
1 8	セリ- ネット前のセリ-	打点が高い時はネット（ヘアピン）、そうでない時はバック（クリアで逃げる）	ヘアピンが決め手となる時は高い打点の時、低い打点の時は下から上がってきてネットを越えるまでに前に詰められプッシュを決められる可能性がある。プッシュは一番避けなければならないプレーである。（ヘアピンが決め手になる時は多い。）	ヘアピンを打つ時はすばやく前に詰めることと、すばやくカットを回しながら前に出すこと。（ヘアピンかプッシュか判りづらくするのがヘアピン。）
1 9	セリ-	相手の打つ場所で守備範囲は変わる。（ストレートに注意、知入はパートナー）	サイドバックイットと言っても、相手がセンターの時は平行、サイドの時は逆サイドの人はやや前に詰める。また、ややセンターよりとなる。ストレート側に打ってくる確立が多いのは、切り返しを警戒しているためである。センターはパートナーにまかせストレートを注意する。	逆の立場ではトップアンドバック側も後衛がサイドの時は逆サイド側に詰めている。それを意識してリ-ンのコースを考える必要がある。

ワンポイント解説書

20	セリ-	ストレートは自分に打ってこい。クロスはパートナーに頼むという意味	後ろにクリアで逃げる時、ストレートに上げるとまたストレート(自分の方)に来る確立が高い。逆サイドに上げるとパートナーに来る確立が高い。上げた後、ホームポジションに戻る時は、ストレートに上げた方が良い。それをお互いが理解する。	上げた方は、相手の打つタイミングが予測しやすいが、パートナーは予測し難い。サイドに上げる時は高く上げ負担を軽くする。
----	-----	----------------------------------	--	--

NO	分類	ワンポイント	ワンポイントの意味	補足説明
21	ダブルスで1+1=0.5となる時	単純ミスをしないうこと。セリに反した時相手に決められる、主導権を握られる。	相手に決められるのはミスではない。ミスとは余裕があるのに返せないこと。セリに反してパートナーの足を引っ張るのが一番悪い。コビが上手く行かなくなる一番の要因である。	決められた時、その前のプレーを振り返り、どこが悪かったかを反省すべきである。
22	ダブルスで1+1=1となる時	基本はセリを守ること。	サイドバックに徹し、セリを守れば1+1が1となる。但し、これでは相手がどちらも格下しか通用しない。	ダブルスの面白さはカバーリングとコビネーションによる攻撃。
23	ダブルスで1+1=1.5となるには	気づかないミスをしないうこと	気づかないミスで一番多いのは本来主導権を握れるのに安易に相手に主導権をわたすこと。次に多いのが、知らないうちにパートナーの足を引っ張っていることである。	プレーの原則は「より早く、より高く、より前で」でありそれが出来るのにやらないケースが多い。
24	気づかないミス	ロングサービスのリターンをクリアで返す	ロングサービスは本来プッシュを恐れ逃げのサービスである。当然、レシーブ側に主導権があるのにクリアを打つのは相手に主導権が移る。	スマッシュで返すのがベスト。強くなくて良く、次にもう一度上げさせれば良い。
25	気づかないミス	ショートサービスをクロスへ打つ	ショートサーブをクロスへ打つと滞空時間が長くなり、色々と工夫をされることとなる。また、そのままストレートにプッシュされると、パートナーにとっては一番難しいコースとなる。センターに打つのが一番強気のサーブであり、パートナーに迷惑を掛けないこと信じ実行する。	ショートサーブのリターンのコスは絞りやすく読みやすい。(プッシュをプッシュで返すことが出来る。) クロスを狙う時は、フェイスを掛ける時である。
26	気づかないミス	ショートサービスを大きく返す	ショートサーブのリターンでベストはプッシュ、次がネットである。これだと、攻撃が繋がる。クリアで逃げるのは主導権の放棄であり、より前に出ていない証拠である。	ロングサーブを怖がるとポジションが後ろになる。より前で構える工夫をする。
27	気づかないミス	前衛は絶対後ろを見るな!	パートナーを気遣って後ろを見ることは2重のミス。信頼していないという不信感をパートナーに与えることと、振り返ることにより次の動作が遅れる事のミスをしている。	前衛は相手の動きを見てコースを判断する。また、このパターンではこうするはずという信頼がコビネーション。
28	気づかないミス	アウトのシャトルを打つ	アウトのシャトルを打つことは3重のミス。アウトを打つ、返球が甘くなる、ポジションがずれる為パートナーの守備範囲が広くなり迷惑を掛けるの3重のミス。体でコート幅の広さを知ることがベスト。	判断基準を持つこと。それを確認する意味で見逃す勇気を持って。パートナーが声を掛けても良い。

ワンポイント解説書

29	気づかないミス	余分な動きはするな！	前衛が打とうと思ってやめる、下がって前に出るなどの動きをする、後衛もそれに合わせて動いていることを理解すべき。加-が遅れることとなる。同様に、守備範囲を越えて手を出すことは、パートナーも自分のショットと思い、2人で追っかけることになる。当然、空スペースが広がる。	前衛が前にでて空振りするのは正しい。(後衛は同然加-すべき) 後ろに下がった時は、最後まで責任を果たす。
----	---------	------------	---	--

NO	分類	ワンポイント	ワンポイントの意味	補足説明
30	気づかないミス	相手が待っている所へのリターン	リ-が続く事が楽しいと思うことは間違いである。バドミントンは格闘技と思え。相手の嫌がる事をすべきであり、リ-が続くことは相手に読まれていると思うべき。(リ-が続いて最後に決められる時)	リ-が続いてもポイントが取れない時は、コースを変える等の工夫が必要。相手によって変える必要がある。
31	ダブルスで1+1=1.5となるには	ポ-ト-の弱点を理解する。	人には個性がありすべて同じ事が出来るわけではない。長所と短所があり、お互いが短所を加-出来るのベストである。自分達の得意な体制(右左、前後)を意識的に組立てる様に工夫すべき。	バックが弱いのであれば、どちらがセンターを加-したら良いかは、右に入っている時と左の時では違ってくる。
32	ダブルスで1+1=1.5となるには	加-した時のリターンが重要	加-をすることは大切である。次に大切なのは加-したリターンで決められないようにすること。再度組み立てられるリターンとは大きく別であり、そうすることにより仕切り直しができる。	加-をしながら攻撃が続けられるの一番であるが、大抵はそうできない。守勢を意識しリターンする。
33	ダブルスで1+1=1.5となるには	コースを潰す！コースを読む！	どんな人でも、得意なショットは同じ様に打つ。それに的を絞ればコースは読める。また、弱点もおなじで、弱点からのリターンもほぼ同じコースに来る。打つ前にそれを予測すると余計プレッシャーが掛けられる。	前半は出来るだけ多彩なショットを打たせるようにすると、相手のくせやコースが読めるようになる。
34	ダブルスで1+1=1.5となるには	前衛は絶えず早めに動くこと。	前衛が動く事により後衛がひきづられ動く事がロ-ションの原則である。そのためには前衛が先に動いた方がよりスムーズに動ける。また、前衛はコースを読み相手より先に動いても構わない。読みが外れたときは二人で加-するということが大切である。	後衛は絶えず、前衛の逆の方へ動くことになる。後衛がコースを読んで先に動いても加-は自分で出来る範囲とする。
35	ダブルスで1+1=2となるには	スマッシュは真ん中(決める時は別)	スマッシュは一発で決まるものではない。(中間からのスマッシュは決まる。) 2発3発の波状攻撃により決まるものと理解すべき。そのためには、真ん中に打つことが一番。横に振られる範囲が少なくなり連続的に打ちやすい。	真ん中の効果として、ドライブのリターンに対し前衛が反応しやすいことと、相手もどちらが打つか迷いやすいことがある。

ワンポイント解説書

36	ダブルで 1+1=2となる には	2人で同じ意志（同じ攻撃、同じ人・弱点を狙う）	ポイントが取れないときは色々な工夫（疲れさせる、前へ出させる、後ろに下げさせる等）が必要となる。その時、二人が別々の考えややり方をしたのでは逆効果となる。同じ意志で同じ方法を採用すべき。パートナーが考えていることを理解すべき。話し合ってもよい。	そうする事により、対戦相手が考えていることも理解できるようになる、それにより、加減の仕方、攻めかたも変えるべき。
37	ダブルで 1+1=2となる には	決定打とは、プッシュ、ネット、中間からのスマッシュ！	決定打とは、プッシュ、ネット、中間からのスマッシュでありそれ以外できるのは相手のミスによるラッキーと思うべき。ラリーの最終目的は3種類の決定打に持ち込むための組立てである。難しいショットによりラリーを甘くさせ決めるか、相手を崩し追いつけないようにしてネットに決めること。	いずれも前での決め手であり、後ろからの決め手は有り得ない。あるのはラッキーだけである。「打ったら前！出来るだけ高く！」が攻撃の原則である。

NO	分類	ワンポイント	ワンポイントの意味	補足説明
38	ダブルで 1+1=2となる には	プレッシャーを掛ける。 （自分のショットでない時の動きが分かれ道）	相手にとって一番嫌なことは、空いている、決まる、ここへ来るなど思っていることの逆となることである。上手く行かないともっと厳しいコースを狙うこととなりミスに繋がる。そう追い込むには先手先手の動きと正確なストロークが必要となる。	そのためには、自分のショットでない時に次の動作に移っているかが分かれ道となる。相手に合わせて動いていたのでは遅い。