

バドミントンにおけるスマッシュの練習方法に関する研究

神徳 美早子 (生涯スポーツ学科 地域スポーツコース)

指導教員 仲宗根 森敦

キーワード：バドミントン スマッシュ スポーツ運動学

1. 緒言

筆者は、競技者として9年間バドミントンを続けており、さらに母校の中学校での指導など、競技者としてだけでなく指導者としても関わっている。筆者自身が教師になるにあたって「できない」生徒に対して「できる」ようにさせてあげなければならないと、スマッシュの指導に対しての関心を持ち、本研究を行った。スマッシュの事例研究を行うことで現場で役に立つ情報を提供することが本研究の目的である。対象となる学習者は2人であり、両者共の学習者は初心者であり、指導不足からスマッシュを打つことができていなかった。

2. 研究方法

本研究は、金子の発生運動学の立場に立って行われる。ここでは、人を機械として扱うのではなく、生身の人間として扱い現象をそのまま記述する純粋記述の方法がとられる。本研究では対象者を中学1年生の女子生徒2名とする。両部員とも初心者である。本研究では、筆者が考案した練習方法を以下の通りとし、1. 壁を利用してのボール投げ、2. 新聞投げ、3. 紙ハリセンを利用したスナップの練習、4. ジャンプをしてシャトルを打つ(高いところでシャトルを捉える)、5. シャトルすくい、6. バレーボールでのスパイクによる手首のスナップの感覚を掴む練習、7. ガットを張っていないラケットを利用してのシャトルキャッチ、8. 2種類のノックを行いスマッシュの練習の8つである。これらをビデオカメラで撮影し、学習者の上達過程を記録する。そして記録した映像

から実施した運動経過の問題点を考察、学習者の感想、筆者の経験則による運動観察の視点から指導を実施した後の成果について有効性を検討する。

3. 結論

4か月間の計6回の練習において、両者共打つ時にしっかりとテイクバックを作ってから腰を捻りシャトルを高い位置で捉えられるようになった。またスナップの練習から手首の回内運動を意識して行えるようになったことで腕を振り切ってスマッシュを打つことができるようになった。これらの過程により、スマッシュに角度がついて打球が早くなった。

これまでバドミントンにおけるスマッシュに焦点を当てた練習法は、既存の指導書にはほとんどなく、指導者の懐にしまわれたままであった。そのスマッシュの練習法を考案し、学習者に対して提示することで未習熟者を上達させた本論は価値があると考えられる。また運動を教えるにあたっては自身の動感が無いことには、困っている学習者に対して手を差し伸べることができないのである。

引用・参考文献

- 金子明友 (2005) : 身体知の形成 (上). 明和出版.
金子明友 (2005) : 身体知の形成 (下). 明和出版
太田秀明 (2003) : シャトル博士のバドミントン教室. ベースボールマガジン社.