

水鳥シャトルコック・ナイロンシャトルコック  
併用練習マニュアル



## はじめに

近年、各方面のバドミントン愛好者様、指導者様より、限りのある予算を有効的に活用しながら、バドミントン技術を向上するためのトレーニング・練習方法について、ご意見・ご要望を数多く頂いております。

弊社では、水鳥シャトルとナイロンシャトルを併用することで有効的な予算活用となる練習方法の一例をここにご提案させていただきます。

バドミントン競技の更なる普及のため、様々な地域振興に傾注して参る所存ですので、何卒ご理解、ご協力をお願い申し上げます。



# ナイロン球使用のメリット

- ・ナイロン球は耐久面で水鳥球より優れており、強打するスマッシュ練習やノック練習に使用した場合、水鳥球より少ない量で効率の良い練習ができます。
- ・ラリー中に変形等の心配が少ない為、長いラリー練習が展開でき、パターン練習などのシャトルコックを捕らえる練習に役立ちます。

# ナイロン球使用に適している練習

- ・耐久性が優れている点に着目し、消耗の激しい「スマッシュの打ち込み」や「反復練習」での積極的な使用をお勧め致します。
- ・スイートスポットを外し易いバドミントンを始めて間もない初心者、ラケットでシャトルコックを捕らえる感覚を養う練習に最適であるといえます。

# ナイロン球使用に適している練習の内容と方法

飛びつきスマッシュ

手投げノック

バックハンド

スマッシュ・スマッシュレシーブ

ハイクリアーパターン練習

スマッシュ練習1

スマッシュ練習2

オールアタック

## 飛びつきスマッシュ

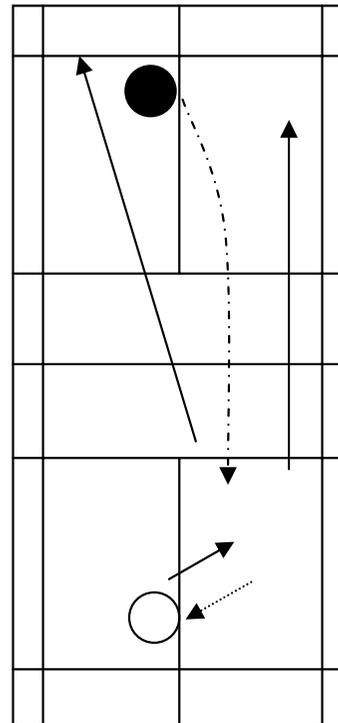
ノック練習には様々な練習方法がありますが、どのノック練習でも目的によってシャトルを選択する事ができます。

(図1)は、飛びつきスマッシュの練習を行なっている図です。

この練習を参考に考えてみると、フットワークを意識し、素早くシャトルの下に入り、十分な態勢を作ってシャトルを強打する練習を目的とする場合と、ライン上を狙ってより相手の取りづらい場所に打つことを目的とする場合とでは、シャトルの使い分けが可能です。前者の素早い動きののちシャトルを打つという練習には、ナイロン球で対応すると経済性が高い上、練習内容のレベルも低下させずに実施できます。

(図1)

●:指導者 ○:選手



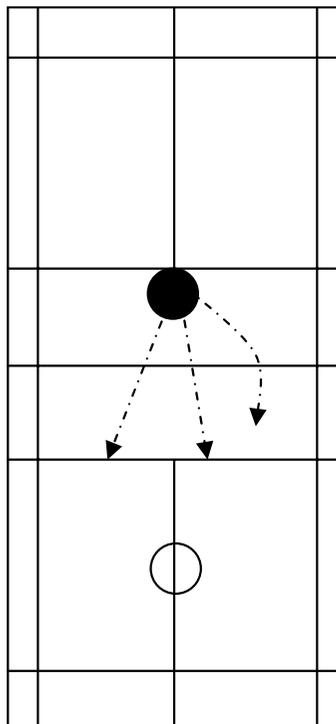
## 手投げノック

この練習は足の使い方と身体付近のシャトルへの対応を目的として行ないます。前項の飛びつきスマッシュは、素早いフットワークと適確なシャトル強打が目的ですが、この練習はラケットワーク向上を目的とした練習です。

(図2)のようにノックを出す人は、相手の身体付近の取りづらい位置にシャトルを手投げして、時々1～2歩のフットワークが必要な範囲にノックします。このような目的で練習を行えば、ナイロン球でも十分に対応出来ます。

### (図2)

●:指導者 ○:選手



## バックハンド

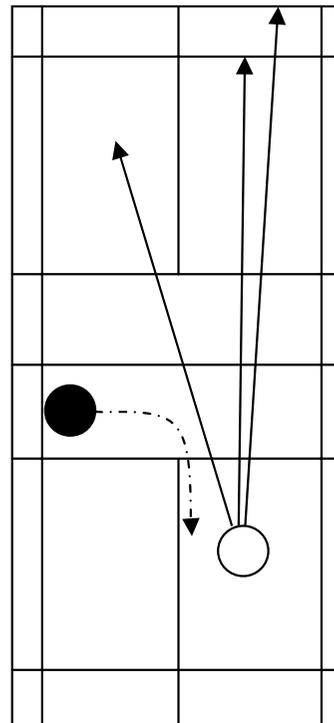
初級者の方は、特にバックハンドの上達が急速に競技力を向上にさせるコツです。

練習内容としては、ノック形式で手首の返し方と親指の使い方を注意し、強く打つことを意識します。

この点を踏まえ、(図3)のように、トスされたシャトルを打つ練習を繰り返し行くと効率よくバックハンドを習得出来ます。こういった練習には、練習目的を明確にすることでナイロン球での対応が適しています。

### (図3)

●:指導者 ○:選手



## スマッシュ・スマッシュレシーブ

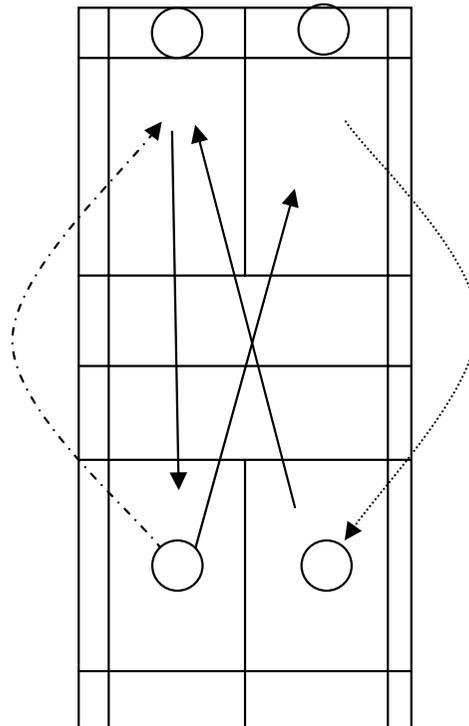
ナイロンシャトルは水鳥シャトルに比べ、若干飛行スピードが速いと言えます。

この特性を有効的に活用し、スマッシュレシーブ練習を行ないます。数多くある練習の中でもスマッシュ練習は、シャトルの消耗度合いが非常に早く潰れや変形が数多く見られます。例えば(図4)のように、スマッシュはストレート、レシーブはクロスへ打つというルールを定めると、1つのシャトルで4人の練習が可能です。打球方向の変更やスマッシュ、レシーブを交代して行う事もできます。

ナイロン球を使用すると、シャトルの消耗量が少なく経済性が高まり、さらに飛行スピードも若干速いことから、より効果的な速い打球に対するレシーブ練習が可能になります。ナイロン球を併用することでこのようなメリットが得られます。

### (図4)

●:指導者 ○:選手



## ハイクリアーパターン練習

前述のようにナイロンシャトルの最大のメリットは耐久性です。シャトル併用にあたりシャトルの消耗頻度が高い練習内容にナイロンシャトルを使用する事で経済性が上がります。ここではハイクリアーのパターン練習を例に紹介致します。

まず3人1組で行ない(図5)のように各コート6人入ります。

ここでローテーションを行いながら1人1球ずつハイクリアーを打ちます。

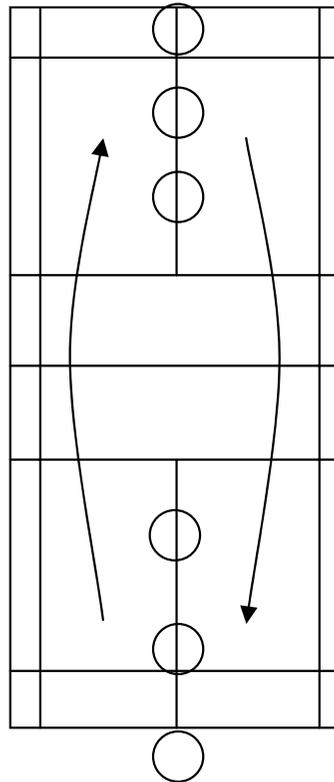
ステップ1・・・まず持続してラリーを切らずにハイクリアーをコートの奥までしっかりと打ち合うこと

ステップ2・・・コート进行全面使用しコントロールをしたハイクリアーを打ち合うこと

最終ステップ3・・・打ち終わった後フットワークを使いネットをラケットで触りラリーを続けられるようになれば理想的です。こういった練習ではシャトルを強く打つ為、筋持久力の向上・心肺機能の向上やフットワーク・ラケットワークのあらゆる練習に最適ですが、シャトルの消耗頻度も高い為、このような練習には、ナイロン球の有効的活用をお勧め致します。

( 図 5 )

● : 指導者 ○ : 選手



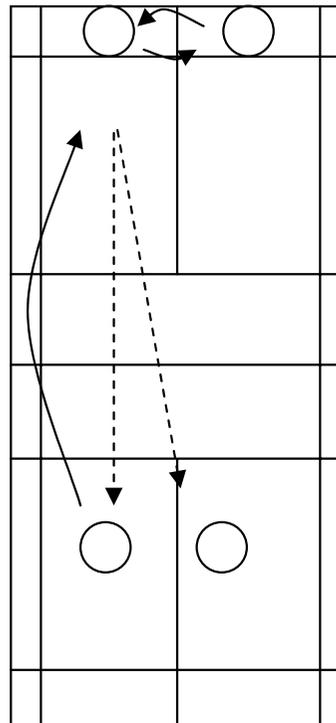
## スマッシュ練習 その1

続いてシャトル消耗度が非常に高いスマッシュ練習を例に紹介致します。

(図6)に従って2人1組になりローテーションを常に行いながら1人1球ずつ半面でスマッシュを打ちます。ここでは常に全力で強打しスマッシュ力の強化、フットワークを常に使い素早くシャトルの下に入る練習を目的とします。まずは60秒5セットぐらいが最適です。また、ナイロンシャトルは水鳥シャトルに比べ若干飛行スピードが速い為、通常より速いシャトルに慣れるといった意味では、ナイロンシャトルの併用というのも有効的な練習方法になります。

(**図6**)

●:指導者 ○:選手



## スマッシュ練習 その2

もう1パターンご紹介致します。

よりレベル向上の為に、3点スマッシュという練習があります。この練習は打つスタミナとフットワークスピードの向上を目的としています。どんな練習においても、目的意識とより実戦に近づけた練習が選手の競技力向上に結び付いていきます。先程のスマッシュ練習(図6)より実戦に近づけた練習です。(図7)のように、ノック形式で行ないます。

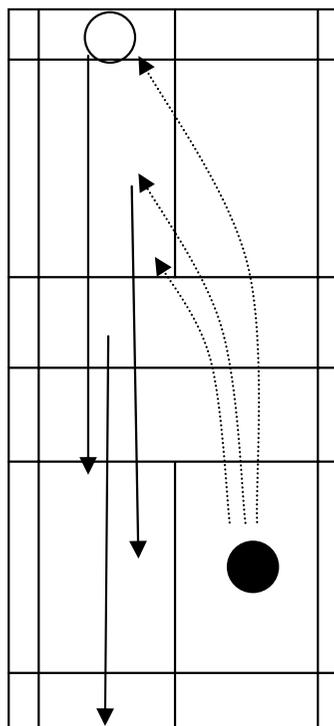
スマッシュを打ちその後のスピードを意識して行います。

2人1組で1人15～30球5セットを行なうのが良いでしょう。

この練習でのポイントは、ネットに近づく程、よりラケットをコンパクトに振ることが重要です。

(図7)

●:指導者 ○:選手



## オールアタック

最後に、よりレベルを上げ、かつ実践に近い練習方法をご紹介します。

ここでは、とにかくアタック練習側が絶えず攻撃出来るよう(図8)のようにコート外からシャトルを供給することで、より実践に近い状況を想定して行います。

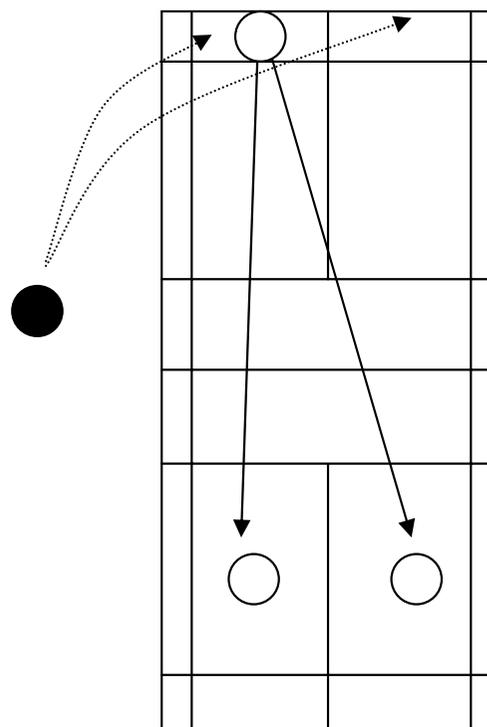
メニューとしては、アタックを1分間打ち続け、3～5セット程度が良いでしょう。

ラリーを切らさないことで、筋持久力の向上及び心肺機能の強化に最適な練習です。

またレシーブ側の練習にもなるので、出来る限りラリーを止めずに行なうことをお勧めします。

(図8)

●:指導者 ○:選手



前述のとおり、今回は8つの練習方法を取り挙げてご紹介させて頂きました。

これ以外の練習におきましても、目的・方法が明確に設定されていれば、水鳥シャトル・ナイロンシャトルの併用を行なうことで、経済性に加え、練習内容についても向上できます。

特に、練習を始めて間もない愛好家の方々にはお勧めです。

弊社としましては、効果的な面を認知し、今後もシャトルの併用による練習方法等をご提案して参りたいと存じますので、ご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

