

# バドミントン初心者のためのコート外で行うオーバーヘッドストローク練習の効果 — 小学校3年生が取り組んだ5ヶ月間の取り組み事例より —

三浦 健<sup>1)</sup>, 中島諒輔<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> 鹿屋体育大学

<sup>2)</sup> 鹿屋市バドミントン協会

キーワード: バドミントン, オーバーヘッドストローク, 小学生, 初心者, 練習法

## 【要旨】

本研究では、著者らが考案してきたバドミントン初心者がコート外で行うオーバーヘッドストロークの練習を提示し、その効果について小学校3年生の初心者1名を対象として、ストロークフォーム及び落下地点の変化より検討した。提示したコート外での練習方法は、以下の3種類であった。

- 1) 簡易ネットを壁際に設置し、E選手の頭上付近にシャトルを投げ上げ、E選手がこのシャトルを主に上腕の内旋と前腕の回内によって、ネット越しにある壁へ打ちつける練習法
- 2) ラケットを持たない側でシャトルを下から投げ上げ、落下を始めた時点で体育館2階の観客席へオーバーヘッドストロークで、体軸の回旋→肘の前方への移動→上腕の内旋→前腕の回内と連動させて打ち上げる練習法
- 3) 観客席からE選手へ投げ落とされたシャトル(その場、約束して前後左右、ランダム)を、オーバーヘッドストロークで観客席へ打ち返す練習法

その結果、E選手は、入部初期の頃、オーバーヘッドストロークの際に空振りやネットに当たり自コートへシャトルが落下するなど不十分な飛距離であったが、取り組み終了後ではシャトルが全部相手コートへ落下し、コートの1番奥へ落下する試技も見られるまでに変化した。

スポーツパフォーマンス研究, 3, 113-121, 2011年, 受付日:2011年3月14日, 受理日:2011年9月27日  
責任著者:三浦健 〒891-2393 鹿児島県鹿屋市白水町1 鹿屋体育大学 Email: k-miura@nifs-k.ac.jp

-----

## **A new method of off-court practice of overhead strokes for a badminton beginner: effects of 5 months' training on an elementary school third grader's strokes**

Ken Miura<sup>1)</sup>, Ryosuke Nakashima<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

<sup>2)</sup> Kanoya Badminton Association

Key Words: badminton, overhead stroke, practice method, beginner badminton players, elementary school children

**[Abstract]**

The present study describes an off-court practice method for the overhead stroke in badminton, which was devised by us for beginners. Effects of the new practice method on the stroke technique of a 3rd grade elementary school pupil who was a beginner in badminton were evaluated in terms of stroke form and change in where the shuttle fell after being hit. The new practice method includes the following: (a) After a simple net has been installed near a wall, the player hits the shuttle over the net, toward the wall, using an inward rotation of the upper arm and pronation of the forearm. (b) The player repeatedly tosses the shuttle up with the non-racket hand, and then, as soon as the shuttle starts to fall, hits it with an overhead stroke toward the upper level of the stands. The following actions are practiced in sequence: rotation of the body, movement of the forearm, inward rotation of the upper arm, and pronation of the forearm. (c) As the shuttle drops from the stands, the player hits it back to the stands with an overhead stroke. At first, the child had hit the shuttle insufficiently far, either swinging wide or hitting the net so that the shuttle dropped into his own court. After he had practiced using the above method, every shuttle he hit dropped into the opponent's court, and some even landed in the backcourt.