



	ケース	着眼点	アドバイス文言例	解説
1	シングルスで、 いとも簡単にスマッシュをノータッチで決められる	レシーブやクリアーが後ろまで届いていない(浅い)	「返しが浅くなってるから、もっと奥まで返そう！」	<p>返球が奥まで届いていないと、自分と相手までの距離が短くなる分、短時間で相手が攻撃体勢に入れます。即ち、こちらがホームポジションに戻ったり、構えたりと迎撃体勢をとる前に攻撃されてしまいます。また、相手との距離が短い分、相手の打球スピードも速くなること、急角度をつけることも可能になります。</p> <p>奥までしっかり返すことで、上記の現象は改善されます。</p>
2	シングルスで左右に打ち分けられ、振られてしまう	レシーブやクリアーが真ん中に集まっている	「真ん中にシャトルが集まってる。左右に散らそう」	<p>打球が左右軸の真ん中に集まってしまうと、相手はホームポジション(コート中央)から真後ろに短い距離を下がるだけでシャトルが打ててしまいます(クロスに動くのが長い距離)。</p> <p>また、相手は左右方向に動かなくても、シャトル自体が相手に向かって来てくれる分、相手はこちらの左右方向に狙いを定めて打つことに集中できます。加えて、真ん中から左右に打とうとすると、左も右もコート横半分しか距離がないため、狙いやすくなります。</p> <p>そこで、こちらが相手の左右に打つことで、真ん中にいる相手にはシャトルが向かっていかない分、相手は斜め後ろの長距離を動かさなければなりません。また、奥端からクロスに返球するのは、コート1面分の横距離があるため、難易度が上がり、返球が甘くなりがちになります。</p>
3	シングルスで、攻撃しても続かず、逆にロブやクリアーを上げさせられて、逆襲されてしまう	左に攻撃した際には、立ち位置を左寄り、右なら右寄りにするように意識する	「左に打ったらやや左寄り、右側に打ったらやや右寄りに戻ってみよう」	<p>左側に打った場合、最速の返球は左サイドのストレーツスマッシュやカット、ヘアピンです。ですので、そこを最優先に守るべく、センターラインよりやや左寄りに戻ります。</p> <p>それにより、最速返球がある左サイドに距離が近くなる分、そこへの対応が速くなり、ラリーが続きます(そこを最優先に守らないので、最速ショットで体勢を崩されてしまうのです)。</p> <p>相手からのクロス返球は、自分からの距離は遠いですが、相手からも遠くなる分、シャトルはやや失速します。よって対応できる可能性が十分にあるのです。 (右に打った場合、ディフェンス時も同様の考え方をします。)</p>
4	打った後の戻りが遅くて、次の球でノータッチなどを決められてしまう (シングルス、ダブルス)	打った後に自分の打球を見ているため、相手の位置が見えていない	「打った後、自分の打球を見ないで、すぐに相手の脚を見よう。その後、相手のラケット面を見よう」	<p>シングルスなどで、ノータッチが多くなると、フットワークの問題と考えがちです。なので、「速く動け」「もっと足を動かせ」などと声かけしがちですが、盲点なのは目線です。</p> <p>特に後ろに煽られると、アゴが上がってしまう分、打球を見てしまいがちです。そうすると、相手の姿が見えない分、位置がわかりません。位置が不明な状態からいきなり攻撃を受けるので、対応できずノータッチなどが発生するので、</p> <p>したがって、打球後はすぐに相手の脚を見て、位置を確認し、次に相手のラケット面を見て、球種やコースを判断するよう指示します。</p>

	ケース	着眼点	アドバイス文言例	解説
5	プッシュやドライブ、スマッシュなどがバックアウトしてしまう (シングルス、ダブルス)	打点を前にするときに、ラケット面が斜め上を向いてしまっている	「ラケット面の先端を、もっと前に落としてインパクトしなさい。(手首や肩を前に出さないで)」	打球のとき、勢いをつけようと打点を前にした際に、手(首)や肘を前に出している可能性が高いです。 グリップを握っている手を前に出してしまうと、ラケットの下側が前に突き出るので、上側のラケット面は後ろに残る分、面の向きが斜め上に向いてしまいます。 結果、打球が上向きや、床に平行に飛行するため、バックアウトのリスクが高くなってしまいます。 「ラケット面の先端」を前に落としてインパクトするように強く意識すると、打点も前になりかつラケット面が下を向く分、打球に角度がつき、バックアウトが改善します。 詳細(動画あり) http://badnet.jp/archives/14285/ 
6	プッシュやドライブ、スマッシュなどがネットしてしまう (シングルス、ダブルス)	打点を前にするときに、ラケット面が斜め下を向きすぎている	「ラケット面の先端を、やや上げてインパクトしなさい」	打球のとき、勢いをつけようと打点を前にした際に、ラケット面の先端が前に下がりすぎている可能性が高いです。 ラケット面の先端が前に下がりすぎると、ラケット面が斜め下を向きすぎる分、打球が下向きに急降下飛行し、ネットミスのリスクが高くなってしまいます。 ラケット面の先端をやや上げるように調整して打つことで、ネットミスが改善します。
7	ゲームポイントあたりから、失点の連発が止まらない。逆転されてしまう (シングルス、ダブルス)	「もうすぐ終わり」と脳が判断すると、脳自体のパフォーマンスが落ちる習性を考慮し、終わりと意識させない声掛け(24点マッチとした声かけ)をおこなう	(19点先取なら)「あと、5点取ろう！」 【注意!】「～点のつもりで」は絶対に入れない	脳の中心付近には、報酬(その場合は「勝てそう!」ということ)で脳の活動を活性化させる部分があります。人間がワクワクするとパフォーマンスがあがるのはこの一例です。 しかし、ゲームポイント付近になると、脳は無意識に「もう勝てる」と勝手に油断する習性があります。そうすると、脳の上記部分の血流が落ち、不活性状態になる分、身体のパフォーマンスが自動的に落ちてしまうのです。 ですので、24点ゲームの想定で「あと〇点」と断言することで、選手の脳を良い方向に錯覚させ、不活性状態に陥らないようにします。運動中、脳はエネルギー不足状態ですので、逐一引き算をやる余裕はないため、錯覚を起こし、パフォーマンスが維持できます。 「あと〇点取るのつもりで」と「つもり」を入れてしまうと脳が事実気づいて、パフォーマンスを落としやすいので注意です。 詳細(動画あり) http://badnet.jp/archives/11383/ 

	ケース	着眼点	アドバイス文言例	解説
8	ダブルスで、何球スマッシュ攻撃しても、しつこく返球される	相手がフォアハンドで待ち構えているところに打ち続けている	「バックを狙って打ってみよう」	特に初中級くらいのレベルは、バックハンドの指導を受けておらず、我流で対応しているというケースが数多く見受けられます。つまり「バックは苦手」という人が多いということです。 その場合、よく見られるのが、フォアハンドで全ての球に対応するケースです。最初からフォアハンドに構えて待っているため、そこに全力スマッシュをいくら打っても、パワーが出るフォアハンドである分、強力な返球やカウンターを喰らってしまいます。 この場合、バック側を狙うように指示すれば、いとも簡単に決まってしまうことが多いです。
9	ダブルスで、相手のサービスをこちらがサービスレシーブ後、ずっとスマッシュを打たれ続けてしまう	サービスレシーブをロブで上げてしまっているため、スマッシュを打たれ続ける	「サービスレシーブは、プッシュで返そう」 「プッシュできないなら、低く押してかえそう(ハーフ球)」	ラリーがあまり続かず、一方的に打ちこまれ続ける場合は、サービスレシーブをロブで簡単に上げてしまっているケースが多いです。 下から上に打ち上げれば、スマッシュを打たれてしまう分、プッシュや、サイドのサーバーと後衛の縦の中間位置にシャトルを沈める球(ハーフ球)など、上から下に向かう球を打つ必要があります。 それで相手が下でレシーブすれば、ネットに掛からないよう、上に向かってシャトルを打たざるを得ない分、こちらがスマッシュやドライブで攻撃することができます。 ただし、急に試合でプッシュを打つのは難しいこともあります。なぜなら、サーブレシーバーの立ち位置が後ろ過ぎることが多く、物理的にプッシュが届かないケースが多いからです。 しかし、原因を明らかにすることで、次の試合や練習に繋がるものと考えます。 詳細(動画あり) http://badnet.jp/archives/11267/ 
10	ダブルスで、ラリーは続くが、点に結びつかない	トップ&バック(攻撃陣形)になろうとしていない	「ドライブを打ったら、なるべく前に入ろう」	ドライブの打ち合いなどで、互角にラリーが続いていても、守備陣形の横並び(サイドバイサイド)のままだと、相手を追い詰めることができません。 つまり、得点に結びつきにくいのです。 ドライブなどの攻撃球を打ったら、ネット前に入る機会を狙います。前に入ることにより、パートナーが後衛に入り、攻撃陣形(トップ&バック)に移行できる分、得点しやすくなります。

	ケース	着眼点	アドバイス文言例	解説
11	ダブルスでスマッシュで攻撃され決められる場面が多すぎる	サイドに振られると簡単にロブを上げてしまっている	「サイドに振られてもなるだけドライブを打とう。次の選択肢はセンターに速い球でつなぐ。それもシンドかったら、ロブにしよう」	<p>後衛がスマッシュやドライブをサイドに振られたときなど、返球の優先順位を考慮せずに、安易にロブを上げてしまうと、ダブルスは2人いて移動範囲が狭い分、相手から強烈なスマッシュ攻撃を受けてしまいます。</p> <p>そこで返球の優先順位を、①ドライブ (2)速めのつなぎ球(センターネット前) ③ロビングと考えて対応することで状況が改善します。ロビングを上げることは、万策尽きたときの最終手段だという認識を養うことが大切です。</p> <p>ドライブは、弾道が低い分、相手はスマッシュ攻撃できなかつたり、高く浮いたスマッシュになるため、ラケットを立てて構えておけば、意外に返球がしやすいものです。</p> <p>実際の相手からの返球はドライブとなることが多いため、日頃のドライブ練習の成果が活かされます。</p>