

地域クラブ紹介

ちのジュニア（バドミントン）

No 5

令和8年8月 茅野市教育委員会

今まで中学生を対象としたバドミントンのクラブには、茅野ジュニア（中学生MSC）がありました。このクラブの生徒たちは、小学生の時からバドミントン経験者なので、そのような環境の中で、中学生で初めてバドミントンに挑戦しようとする、とても敷居が高くなってしまいます。バドミントンは基礎がとても大事なので、そこを見てあげなきゃいけないとの思いから、新たに「ちのジュニア」は立ち上がりました。

ラケットは、ガットを固く張るとシャトルはあまり飛ばない。その分、飛ぶ方向が正確になる。緩く張るとたわむので飛ぶようになるが、その分、飛ぶ方向はばらけてしまう。シャトルの重さは1円玉5枚ぐらいの重さで、その動きは、打つとシャトルがくると回転して、コルクが進行方向を向いて飛んでいく。バドミントンをこれからやろうとする人は、変なところに当たらないように、シャトルをしっかり見ないといけない。それと、ラケットの距離感、シャトルがラケットに当たる感覚をつかむことが大切です。またシャトルの速度は、一番早く打てる人で、時速550キロにも達します。それを踏まえたうえでシャトルをしっかり打てるようにする。自分から取りに行き、しっかり打つことが大事です。（辰野誠一さん）

今日の体験教室で一緒に指導して下さった方のお話。バドミントンは、シャトルをポンポンポンと上に打ち上げるだけでも最初は難しい。それは、腕の長さよりリーチが伸びることと、ちょっと握りが違うだけでラケットの面の向きが変わってしまう。シャトル自体も真ん丸の球体ではないので、シャトルが当たった時の角度によっては前後左右、あちこちバラバラに飛んでしまう。それをいかにちゃんと揃えられるか、コントロールできるかが難しい。自分はラケットじゃなくて、シャトルの筒で練習しました。筒は円柱なので、筒の曲面に対して垂直にシャトルが当たらないと、いろんなところにシャトルが飛んで行ってしまう。そういう練習を通して、面を意識できるようになる。面を作れるようになることが上達のこつだと、私は思っています。



ちのジュニア連絡先

090-4594-6167

代表 辰野 誠一