

【マニュアル補足】

初心者メニューをこなす際の注意点チェックシート

既にリリース済みの初心者メニュー&マニュアルを行う際に見られる誤った動作をチェックリスト化致しました。このリストでチェックを行い、マニュアル本体(下記リンク)で修正を行ってください。

(マニュアル本体:<http://xinxiu.heteml.jp/badnet.jp/wp/wp-content/uploads/2016/06/12e10d464c1a5357e47614fe93685526.pdf>)



最重要チェック項目 → 3-①、1-②

【チェック 1】 グリップの握り方チェック

□ 1-① 人差し指が立っている

→人差し指が立ってしまうと、小指側に手首が曲がってしまう(尺屈)ため、前腕を左に捻る動作(回内動作)が動きにくくなってしまいます。人差し指は親指の反対側に位置します。マニュアルの握り方をご参照ください。



□ 1-② 構えたときに面が正面を向いている。

→ウェスタングリップといって、フライパンを持つときのような握り方です。ラケットのスイングが小さくなってしまいます。マニュアルのグリップの握り方をおさらいしましょう。(1-③写真参照)



□ 1-③ 肘を伸ばしてラケットを下に持ってきたときに、面が真上を向いている

→ウェスタングリップといって、ラケットのスイングが小さくなってしまいます。マニュアルのグリップの握り方をおさらいしましょう。



□ 1-④ 親指を人差し指の 90 度横に置いている

→親指は人差し指と反対側に位置します。支点になる重要な指です。支点がズレているため、ヘッドスピードが上がりません。



□ 1-⑤ 全部の指で鷲掴みに握り込んでいる

→腕が硬直してしまうため、上手くスイングできません。
マニュアルのグリップの握り方をおさらいしましょう。



□ 1-⑥ 人差し指と親指の先端や真ん中あたりで握っている

→強くグリップを挟めません。結果、グリップが手の中でぐるぐる回ったりしてしまうので、シャトルコントロールが難しくなります。また、鷲掴み癖の原因にもなります。マニュアルのグリップの握り方を参照し、人差し指と親指の根元でグリップを挟むとテコの原理で、強く挟めます。



□ 1-⑦ 人差し指の先端が親指の内側に入って、グリップを締め付けている

→親指と人差し指は、前腕回内動作(ラケット面回転)の軸(支点)になりますので、強くグリップに巻きつけると、回転がぎこちなくなってしまう。人差し指と親指の根元でグリップを挟むとテコの原理で、強く挟めます。



□ 1-⑧ グリップを常にぐるぐると回している

→グリップの握り方が緩くて、力を入れるとぐるぐる手の中で回ってしまう。あるいは、上記の幾つかの握り癖がついている可能性があります。回ってしまうと面が安定しないため、打ち損じや失速の原因になります。

マニュアルのグリップの握り方を参照し、親指の根元と人差し指の根元で挟むようにします。強く握らなくても、テコの原理で強くグリップを挟めるため、回ることがなくなります。



【チェック2】 テイクバック時の構え方チェック

□ 2-① 手首の角度が、90度近くかそれ未満の角度になっている

→手首の角度は180度くらいで、ラケットのシャフトと前腕（肘～手首）は一直線くらいがベストです。90度近くに角度がついてしまうと、肘の角度が120度位に開いてしまうため、腕が身体から離れ、力がラケットに伝わりにくくなります（角運動量保存則）。



□ 2-② 右肘の角度が、120度位になっている

→上記2-①項目参照

□ 2-③ 右肘が右肩よりかなり低くなっている

→右肘の高さ＝打点の高さになりますので、右肘が低いことは、ネットに引っかけるミスを誘発します。またスイング時に、重力に逆らって右目の高さ近くまで、肘を上げなくてはならない分、時間的ロスが発生し、空振りや当たり損ねを多発させます。



初心者は、右肘は右肩と同じ高さか、やや低いくらいがベストです。ラケットを持った右手は、後頭部から約10センチ以上離さないようにするのが効果的です。

□ 2-④ 左肘が曲がっている

→左肘を曲げて構えてしまうと、胸の大きな筋肉（大胸筋）が十分に伸びませんので、パワー不足の原因になります。パワー不足を感じると、初心者はラケットを力任せに振り回す行為に走り、フォームやグリップが崩れがちです。

左肘は伸ばすように修正します。

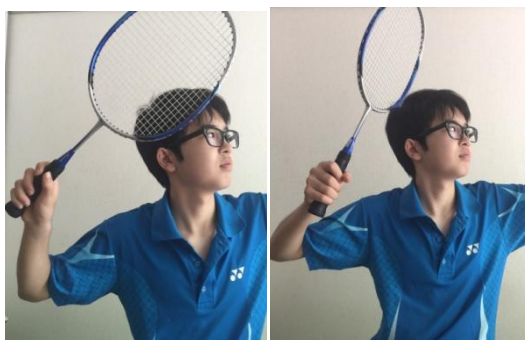


□ 2-⑤ ラケット面が右外や正面を向いている

→グリップの握り方が間違っている(ウェスタングリップなど)、または右前腕(肘～手首間)をすでに左に捻っている(回内動作)可能性があります(回内動作はテイクバック時ではなく、インパクト直前に行う)。

いずれも、インパクト時に面がまっすぐ向かない、回内動作ができず(先にしてしまっている)パワー不足発生など支障が発生しやすくなります。

面はやや下向きになるよう、マニュアルのグリップの握り方を再確認したり、前腕を捻らないようにします。



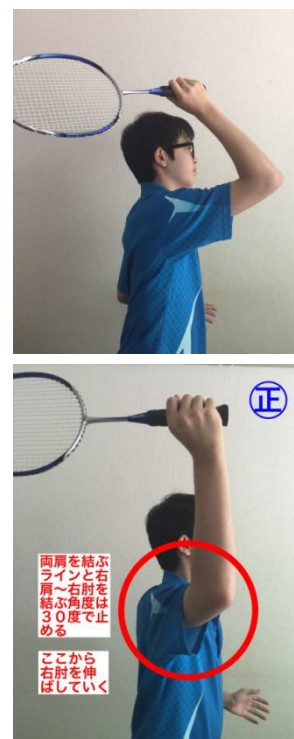
【チェック3】 ラケットを前に振り出すとき(フォワードスイング)チェック

□ 3-① ラケットを前に振り出すとき(フォワードスイング)、右肘が前に出すぎている

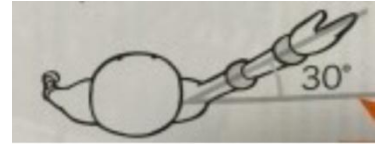
→これが最も重要な内容といえます。右肘を前に出せば出すほど、ラケット面は左を向いてしまいます。肘を完全に前まで出してしまうと、面は完全に左を向いてしまうため、シャトルに当たりません。

そこで、初心者は握り自体をフライパン持ち(ウェスタングリップ)に握り換えて、面を正面に向けるということを行いがちです。これが握り癖発生の原因になります。

マニュアルの回内動作解説部分を参照していただき、両肩を結ぶ線と右肘と右肩を結ぶ



線の角度が、30度位になったところ以上に右肘を出さないようにします。



□ 3-② 両脚の入れ替え時に、足(脚)だけを動かしている

→足(脚)だけを前後に動かしても、肩などの上半身は動きません。脚は上半身に直接接続しておらず、骨盤を経由(接続)しているためです。肩が前に動かなければ、ラケットはまともに前に振れません。

逆に、骨盤の左右を交互に前後に動かすようにすると、脚も肩も前後に動きます。上下半身の主要な筋肉とも多くが骨盤に接続しているためです。骨盤を動かして、肩に伝えた力は、下半身の大きい筋肉を動員していますので、大きな力で強くシャトルをヒットできます。

