

バドミントン

スマッシュを理解しよう

スマッシュとは、

バドミントンの技の中で**最強**の攻撃力をほこる。



スマッシュのコツ

- シャトルの**落下地点**まで移動する。
- **左手を上げ**、シャトルの方向と距離感を測る。
- 半身の状態**でラケットを振りかぶる**。
- 右足に重心を移動させ、大きなタメを作る。
- 左手を振り下ろすと同時に、右足を強く蹴り上げる。
- 上体のひねりを正面に戻しながら腰⇒肩⇒肘⇒手首の順に力を伝える。
- シャトルに体重を乗せ思い切り打つ。

連続写真で確認

動画で確認



動画で確認



練習してみよう!!

- 6人1Gで集合(できればペア崩さない)
- 1人が**手投げ**で相手のミスショット(チャンス)をほうる。
- 1人3回連続→3周回す。終了したら、ハーフコートの試合。

☆効率よく**練習するための工夫**をGで出しあう。

(他Gの工夫は**パクって**も良)

☆待つ時間は、人を**観察**して動きの確認

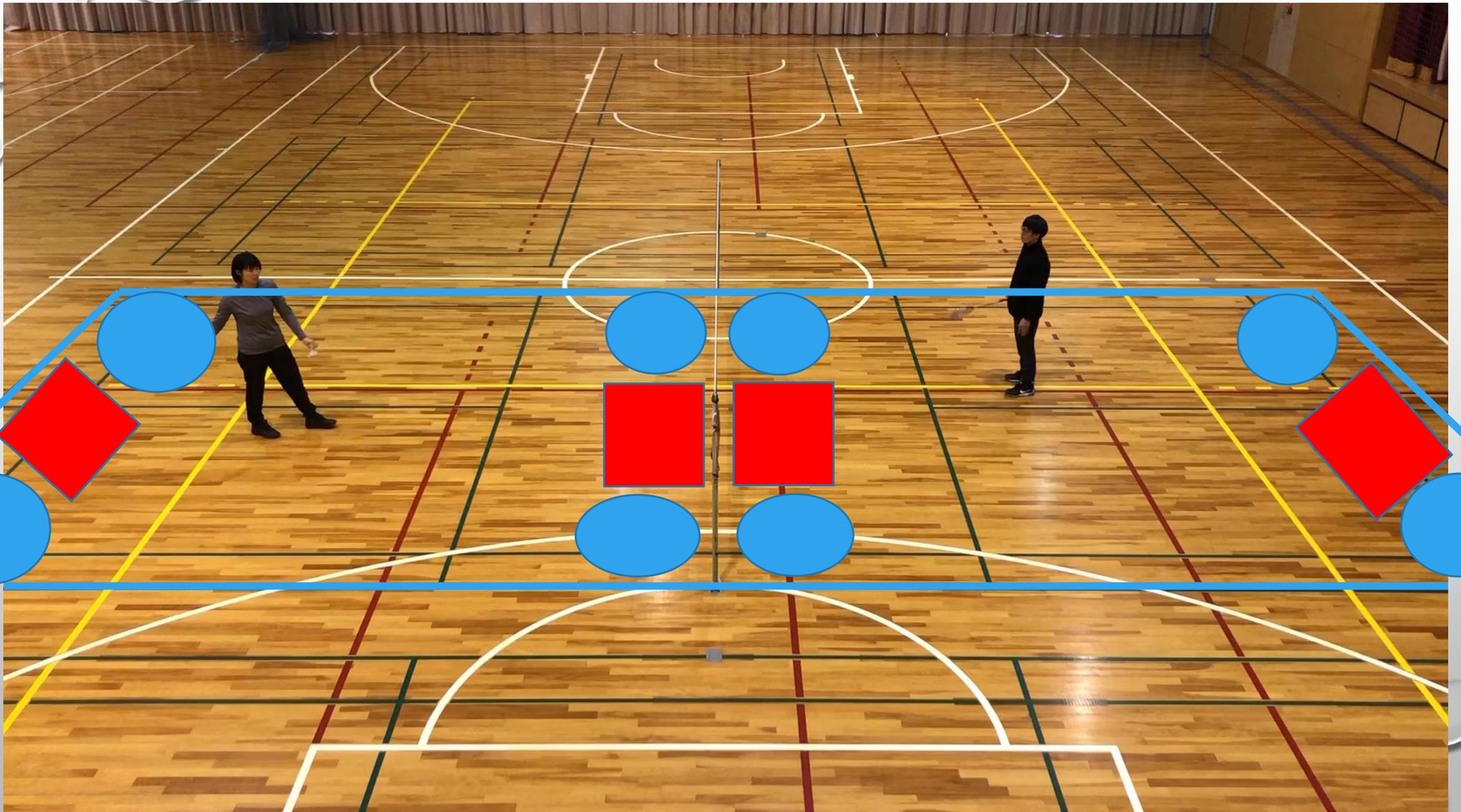
ダブルスゲーム

- **ルール**を思い出しながらやってみよう
- ダブルスの**雰囲気**をつかもう
- ペアで試合を進めながら**作戦**を立てよう

☆どうやったら点数につながるのか
☆スペースを見つけられるか

スペースに打つ





• 次回の課題

- 自分にとって有効なショットはなにか
- どんなショットでスペースに打つのか
- 課題設定をする。