

# 現代バドミントン戦術の核心：常識を覆す「運び打ち」と「怒り」のメンタル

2026.05.05 Phoenix-Aichi オンライン教室 ハイライト

▶ オンライン教室の録画フル動画を視聴する

# なぜ、私たちはミスを量産するのか？

華麗なショットを褒められる

「ナイスショット病」の発症

難しいショットを無意識に狙う

致命的なミスの量産

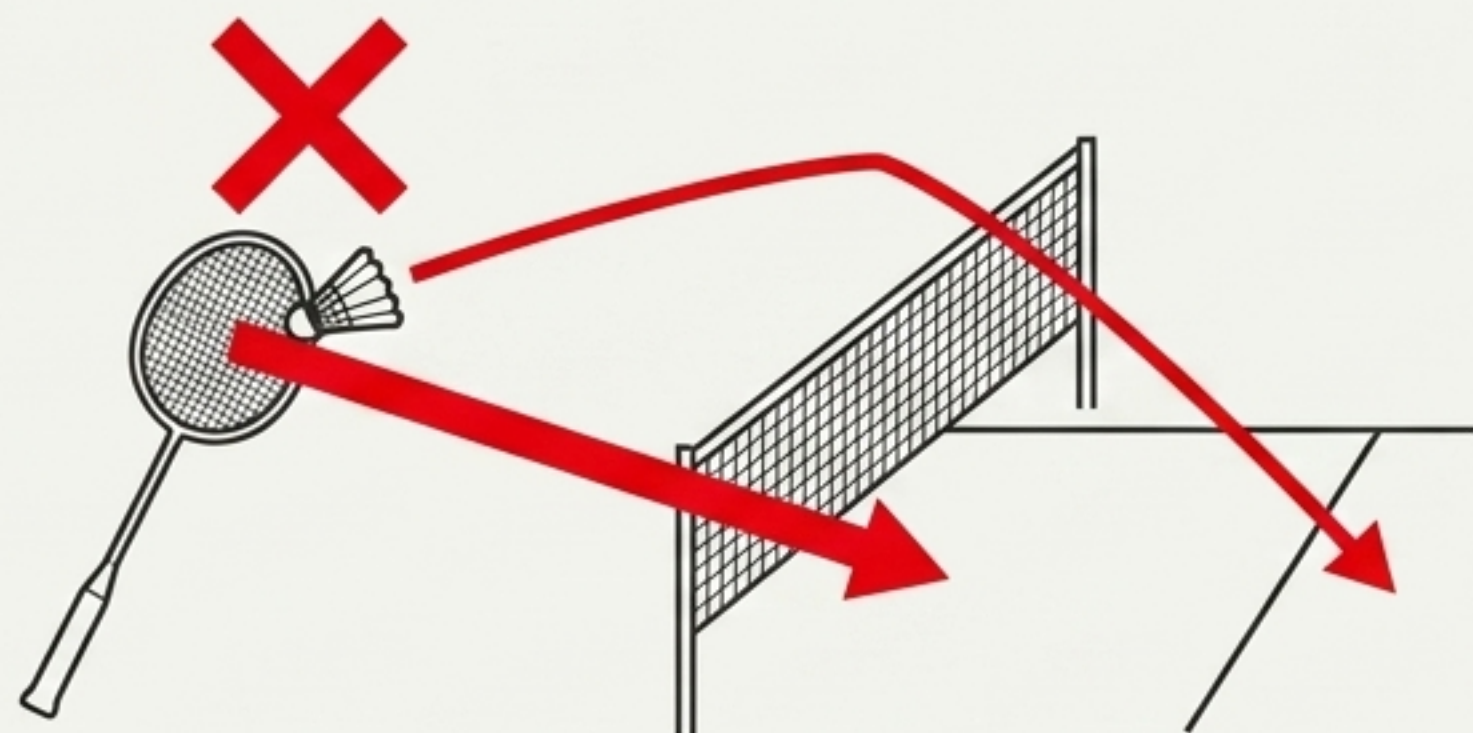
成長を阻害するのは「安易な称賛」。必要なのは、結果ではなくプロセス（確実性）を評価する適切な「ストレス」である。

# 過去の「常識」をアンラーン(学習棄却)する

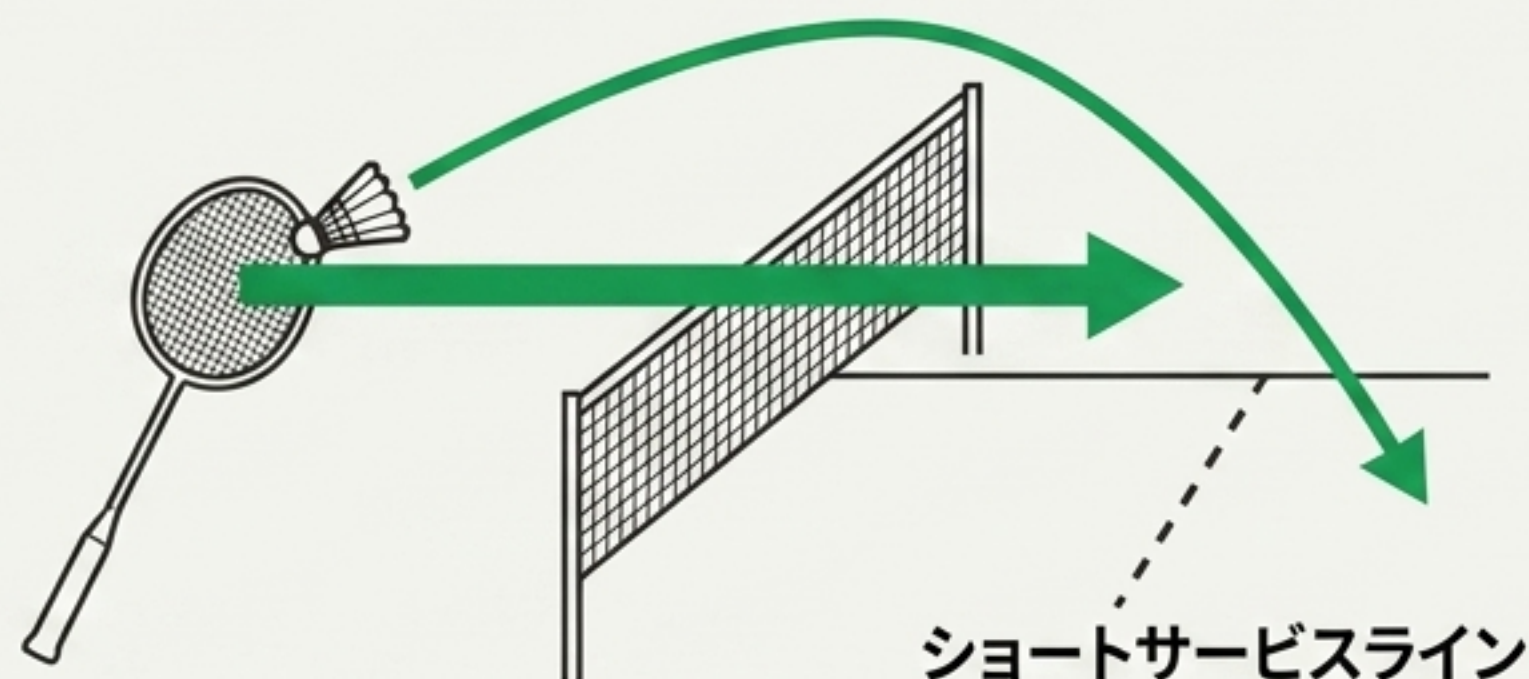
	昔の常識	現代の非常識
技術	<del>大きく引いて打つ</del>	● 押し込み・運び打ち
メンタル	<del>和を尊び、笑顔でプレー</del>	● 理不尽への怒りを爆発力に
戦術	<del>2人でコートを全カバー</del>	● あえて「動かない」で相棒を活かす

# 当てて引くのは過去の技術。「運ぶ」ことで確実性を生む

昔の常識



現代の非常識



当たった瞬間に引く癖を捨てる。ショートサービスラインの向こうを狙って前へ「運ぶ」ことで、当たり損ねてもネットを超える実戦的メリットが生まれる。

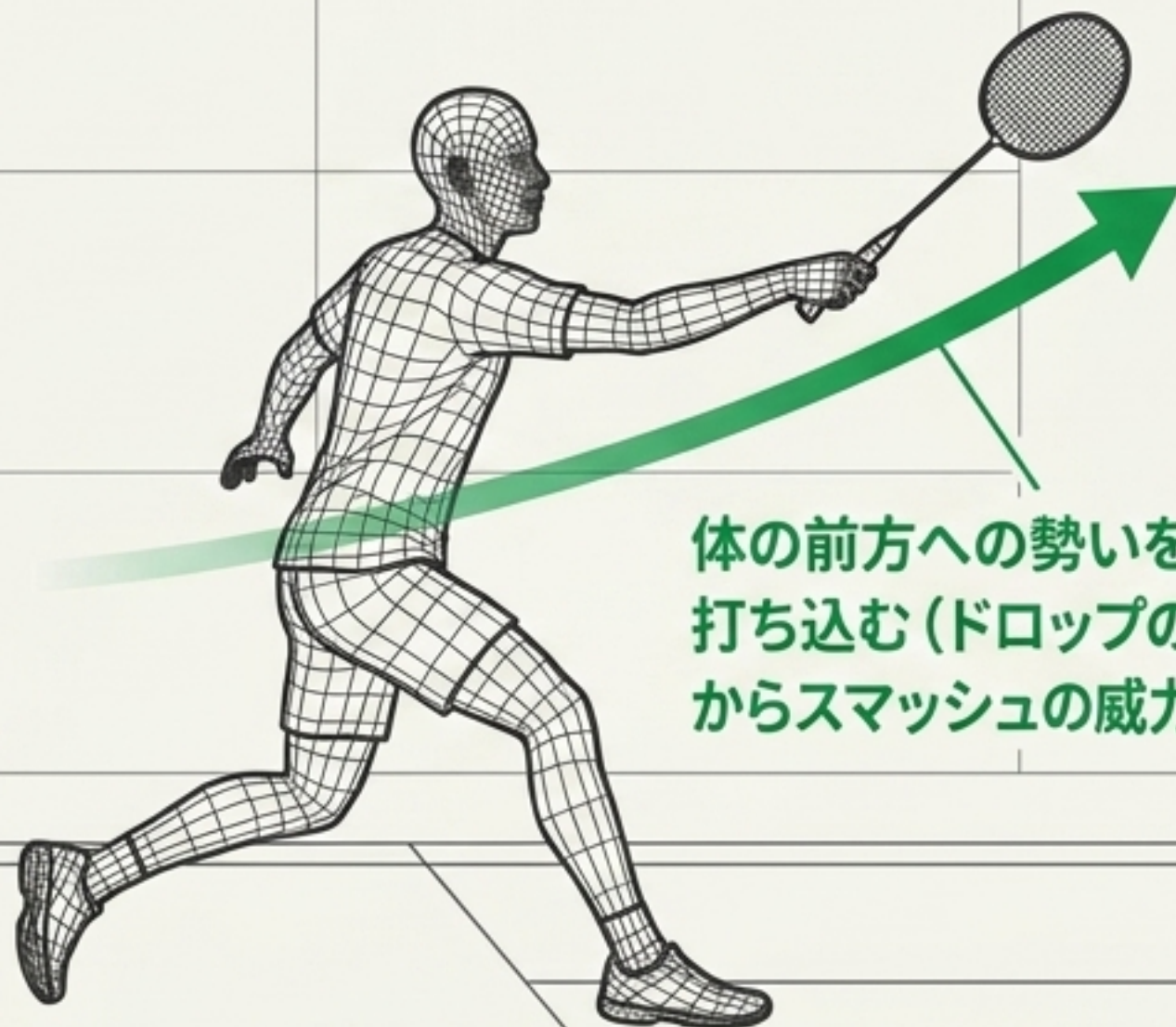
▶ 運び打ちのラケットワークを動画で確認

# ラギングバックの終焉。現代の「押し込み打ち」

昔のようにラケットを  
背中まで大きく下げない。



体の前方への勢いを使って  
打ち込む(ドロップのフォーム  
からスマッシュの威力を出す)。

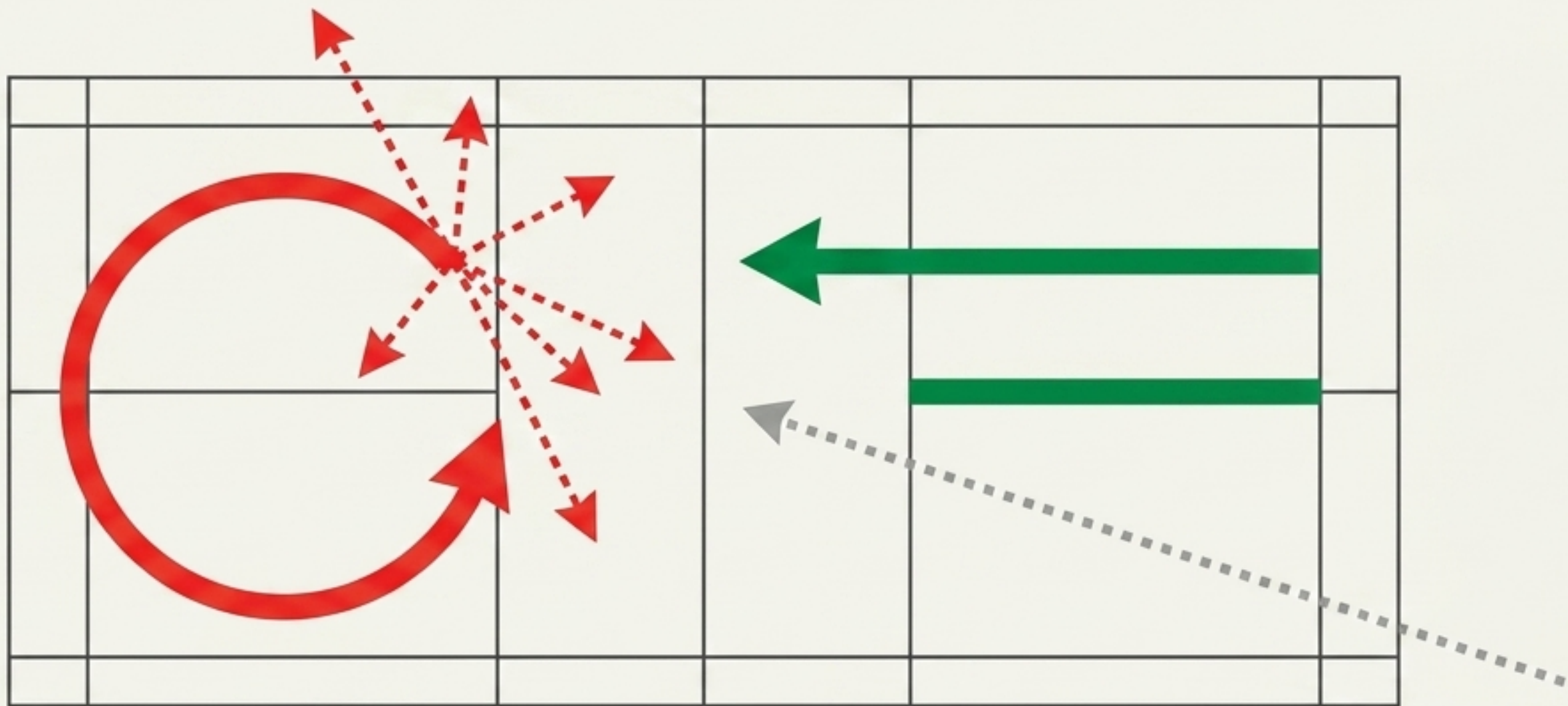


## 戦術的配分

序盤はこの「押し込み」を多用し、終盤に背屈させたスマッシュを混ぜて相手を崩す。

# レシーブのばらつきは「円運動」が原因

×



ラケットを円を描くように振ると、当たるタイミングで軌道が乱れる。  
「面をなるべく変えずに、まっすぐ振る」。これがレシーブ上達の第一歩。

# 笑顔の裏の「無責任」。怒りを爆発力に変える

笑顔・フロー状態・和

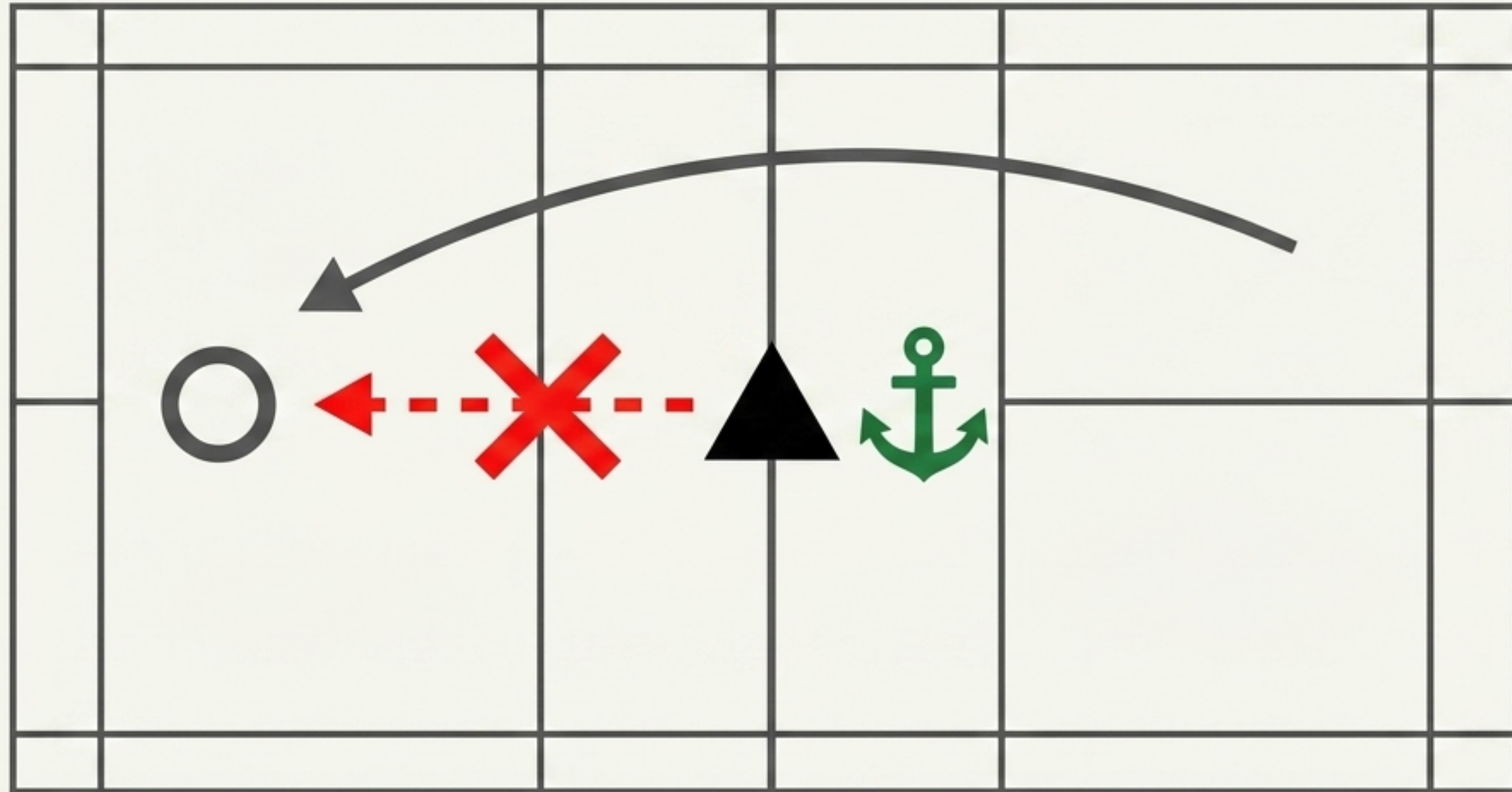
怒り・闘争心・執着



接戦での理不尽なネットインに笑うのは、「所詮お遊び」という無責任さの表れ。

文化の違い：日本の「和」を重んじるニコニコした敗者 vs. ジョコビッチ選手や中国人選手に見られる、理不尽に対する「怒り」を力に変える生々しい闘争心。

# 「自分が動かない」ことでパートナーを救う



ダブルス最大の奥義。  
自分がすべてをカバーしようとせず、あえて前衛に張り付く。  
自分の役割を限定することで、パートナーは迷いなく後ろのシャトルに集中できる。

# 勝敗を分けるディテール：体型、インターバル、そして「一呼吸」



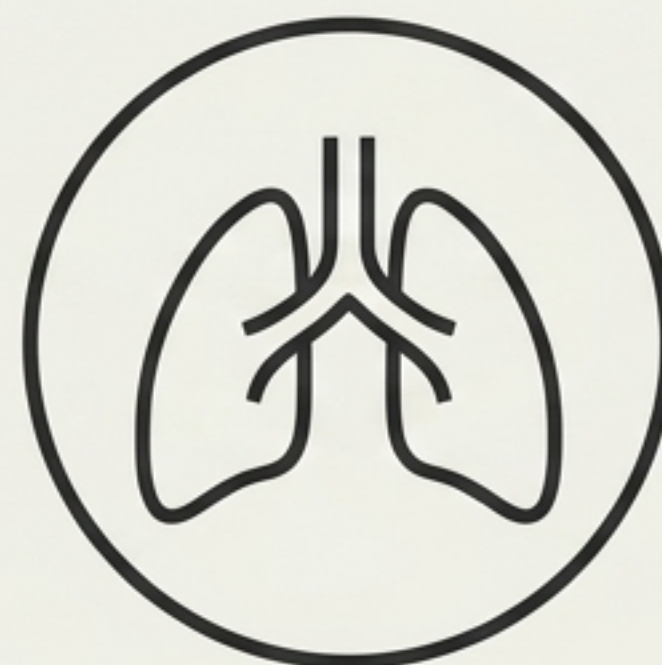
## 体型と終盤力

太めの選手は土台が安定しており、終盤の疲労時でも目線がブレずアンフォースドエラーが少ない（痩せ型はグラグラしやすい）。



## インターバル明けの1本

11点後の最初の1ポイントは、試合の流れを決定づける超重要ポイント。脳への余計な負荷を防ぐため絶対の集中を。



## サービス前の一呼吸

シャトルを拾ってすぐ打たず、基礎打ちから必ず「一呼吸」置く。これだけでミスは劇的に減る。

# 一生モノの気づき：5つのマインドセット

1

## 確実性の評価

華麗さより、泥臭くネットを超える「プロセス」を評価する。

2

## 現代打法へのアップデート

ラケットを引きすぎず押し込み、シャトルを運ぶ。

3

## 怒りの変換

苦しい場面での笑顔を捨て、理不尽への怒りを爆発力に変える。

4

## 動かない勇気

自分が動かないことで、パートナーの迷いを消し去る。

5

## 「一呼吸」の支配

インターバル明けとサービス前の「間」をコントロールする。

# 明日のコートで試すアクションリスト

- 「運び打ち」を意識し、打った後にラケットを前へ出したか？
- レシーブ練習で、円運動ではなく「まっすぐ振る」ことを実践したか？
- サービス前に、必ず「一呼吸」置くルーティンを実行したか？
- ダブルスで、自分が動かないことで「パートナーを活かす」動きを試したか？
- 失点時にヘラヘラせず、試合に対して真剣な「怒り」を持てたか？

一年後も同じミスをしないうために。まずは「一呼吸置く」だけでも、明日から行動を変えよう。

# 「ストレスから真の成長は生まれる。」

— 信頼コーチ

AIからのメッセージ

スマートに勝つ必要はありません。表面的な美しさや一時的な称賛にとらわれず、泥まみれでも、不恰好でも、最後にシャトルを落とさなかった者が勝者です。

# 知識を「実践」に変える時が来た。

テキストでは伝わりきれないラケットワークの微細な軌道、  
ポジショニングの妙、そしてコーチの熱量を、  
実際の動画で体感してください。

▶ オンライン教室の録画フル動画を視聴する