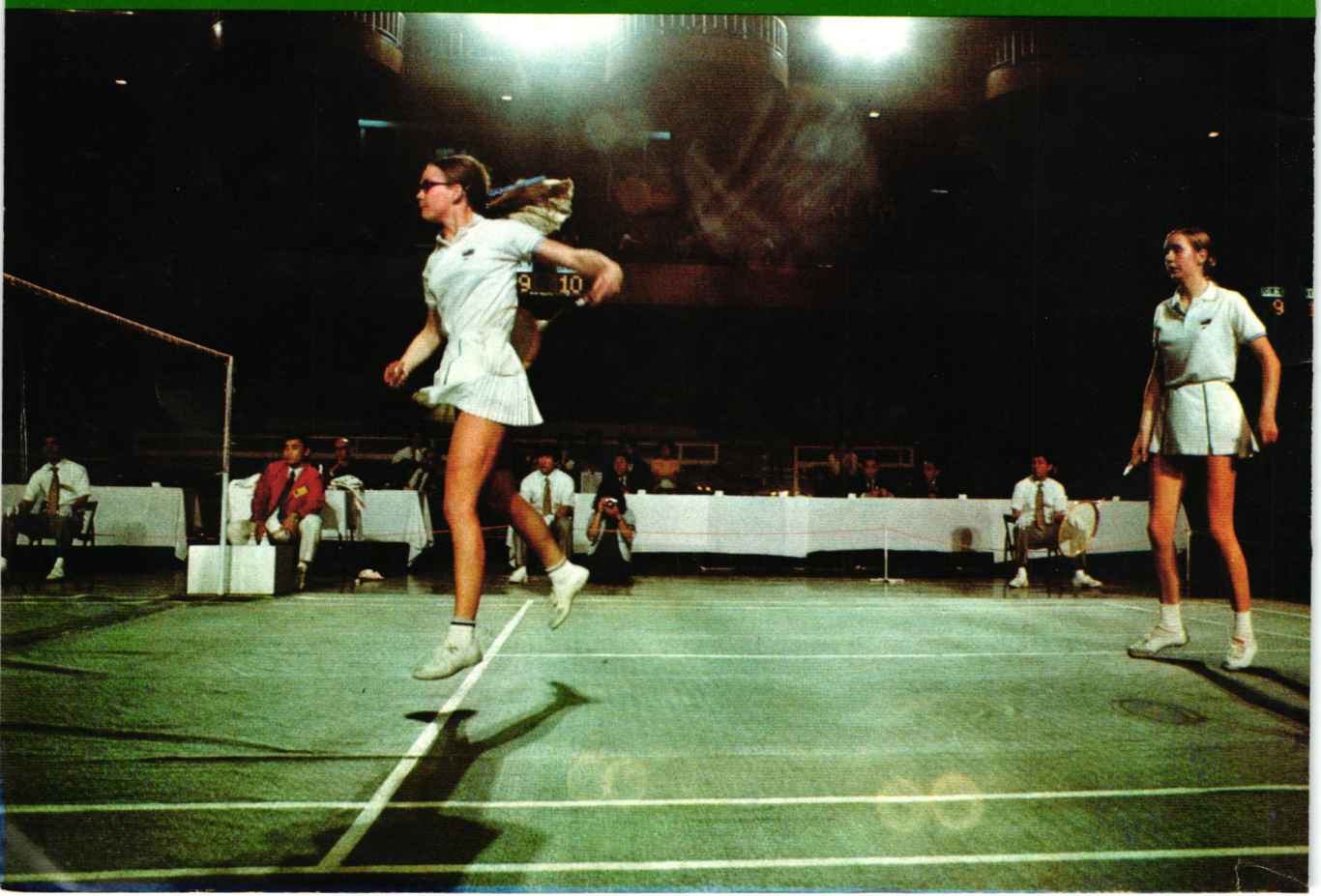
昭和44年12月23日第3種郵便物認可昭和47年8月1日発行毎月1回1日発行

日本バドミントン協会

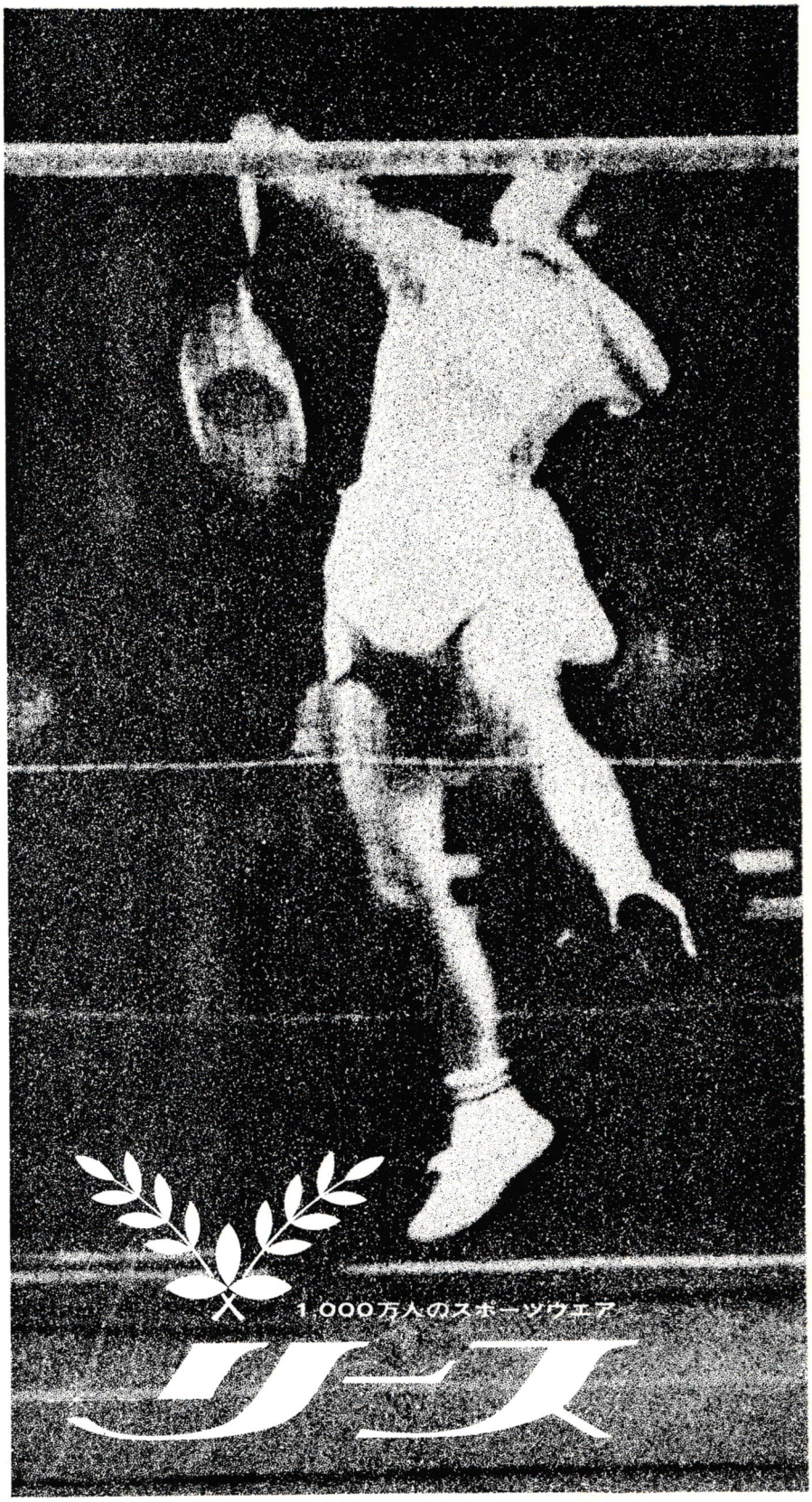
バドミントン界

THE BADMINTON WORLD

35 AUGUST, 1972

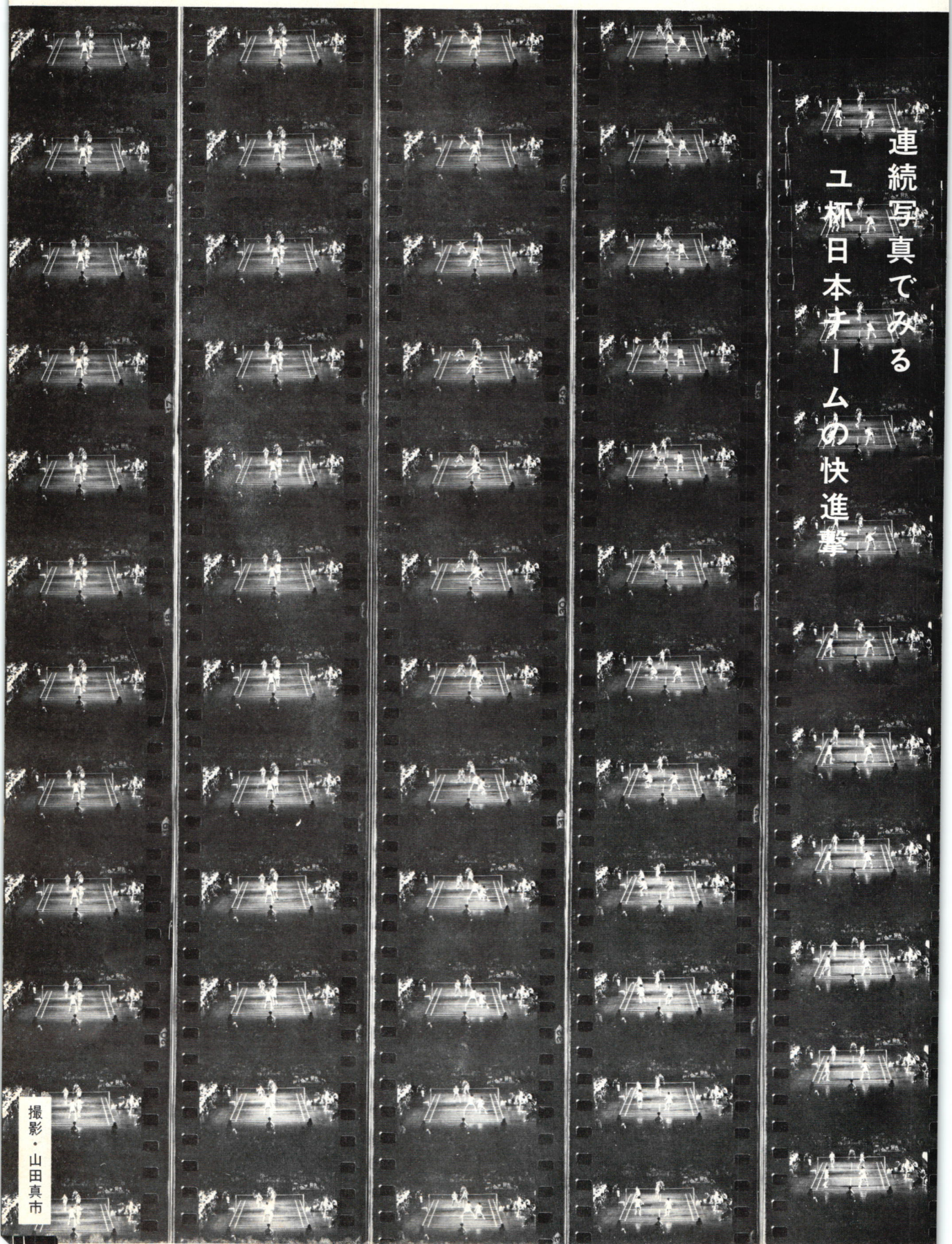


この一瞬!!



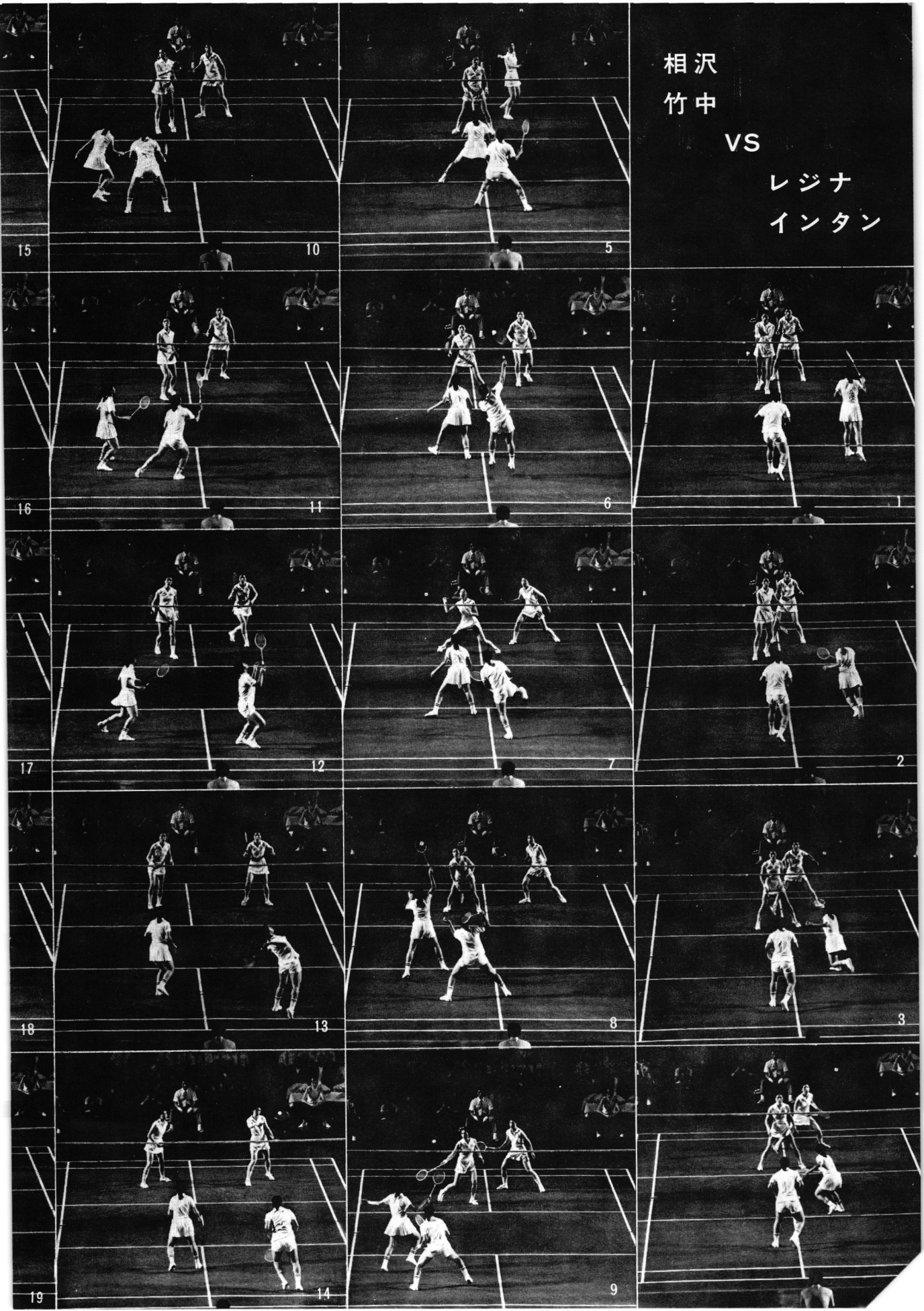
あなたはひかる――はげしい動き、ふき出す汗、すべての条件を
プレイヤー本位に満たすカワサキの〝リース〟はあなたのウエアです。

K TOKYO
河崎ラケット工業株式会社
東京都台東区台東2-28-5 電話(831)-1884・0453

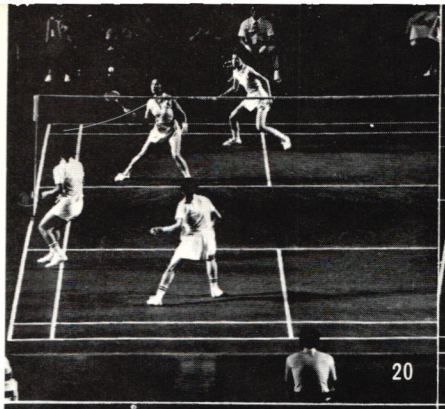


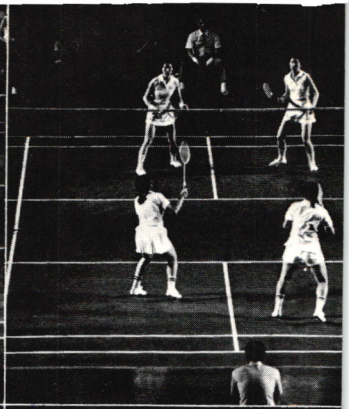
連続写真でみる ユ杯日本チームの快進撃

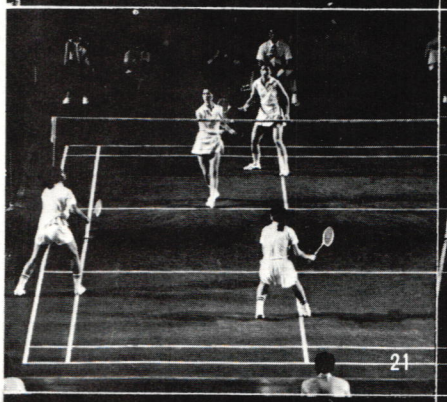
撮影・山田真市

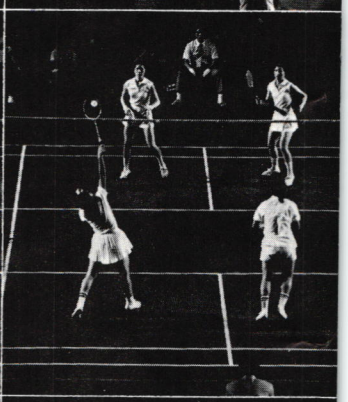

相沢
竹中
VS
レジナ
インタン
15
10
5
16
11
6
17
12
7
2
18
13
8
3
19
14
9

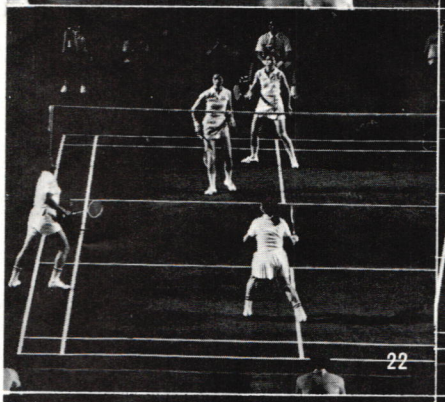
これが
ダブルスだ！

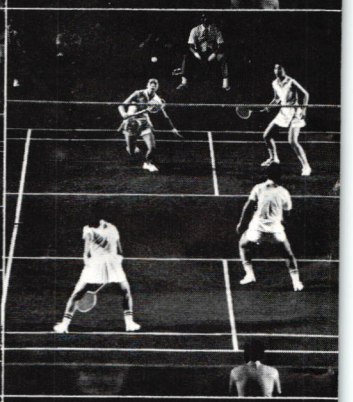


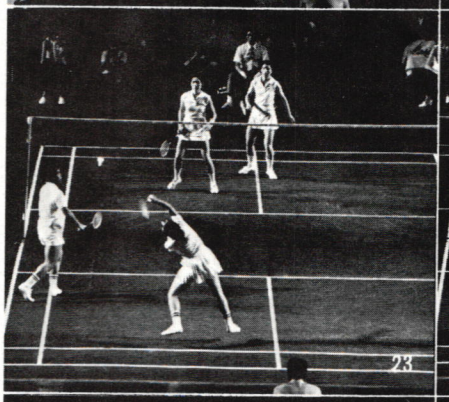


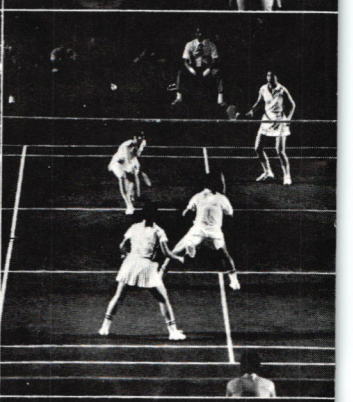


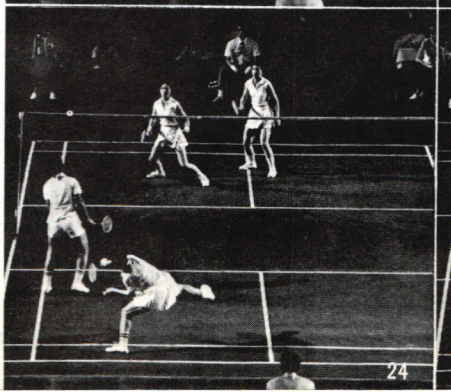


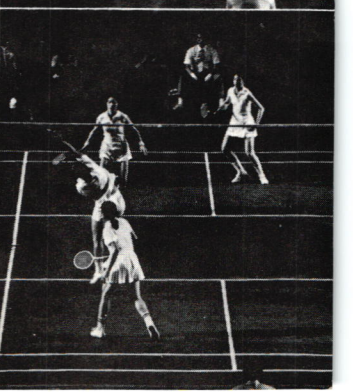












①～②　サーバー・竹中。レシーバー・インタン。竹中のショートサービス。

③～④　インタン、飛び込んでネット・プッシュするが決まらず、やや浮きあがって相沢のバック・サイドへ。

⑤～⑥　相沢バック・ハンドでこれを受け、クロスで相手のバック・サイドへの切り返しを狙うが、上体の捻りと、手首の返しがやや甘く、ハーフ・ドライブとなって相手コートの真中にあがってしまう。

⑦　レジナこれを捕えてスマッシュを放つが体勢にむりがあり上体だけでのスイングのため、威力のあるスマッシュとはならない。

⑧　竹中、難なくこれを処理、ドリブンで相手コート深くへの返球を狙うが、インタン飛びつくようにこれをストップ。ネットへ落す。（この時点まで相沢組や、劣勢、なんとか切り返しを狙う。インタンの前衛での好処理に注目）

⑨～⑩　インタン組がバックコートに重なったのをみて竹中、こんどはフォア・コート深くへ返球。

⑪～⑬　しかし球速がやゝおそく、その上浅いため、レジナ難なくこれに追いつきスマッシュ！

⑭～⑮　相沢のバックを狙われたスマッシュを相沢クロスで切り返す。

⑯～⑰　インタンこれをドロップでネットへ落す。

⑱　やゝ後方にかまえた竹中つっ込んでこれをレシーブ、相手コートへ。（レジナすかさず前衛にまわり次に備える、この連携プレーに注目）

⑲　竹中の返球や、甘く、レジナがもう一度飛びつき、ネットへ落す。

⑳～㉑　竹中こんどは二人の真中を狙ってドリブン・クリアを打ちあげる。（この返球と狙いはダブルスにおいて効果のあるもの）

㉒～㉓　インタン組、たがいにゆずりあう。

㉔　インタン辛くもこれを処理するもネット・ミス。

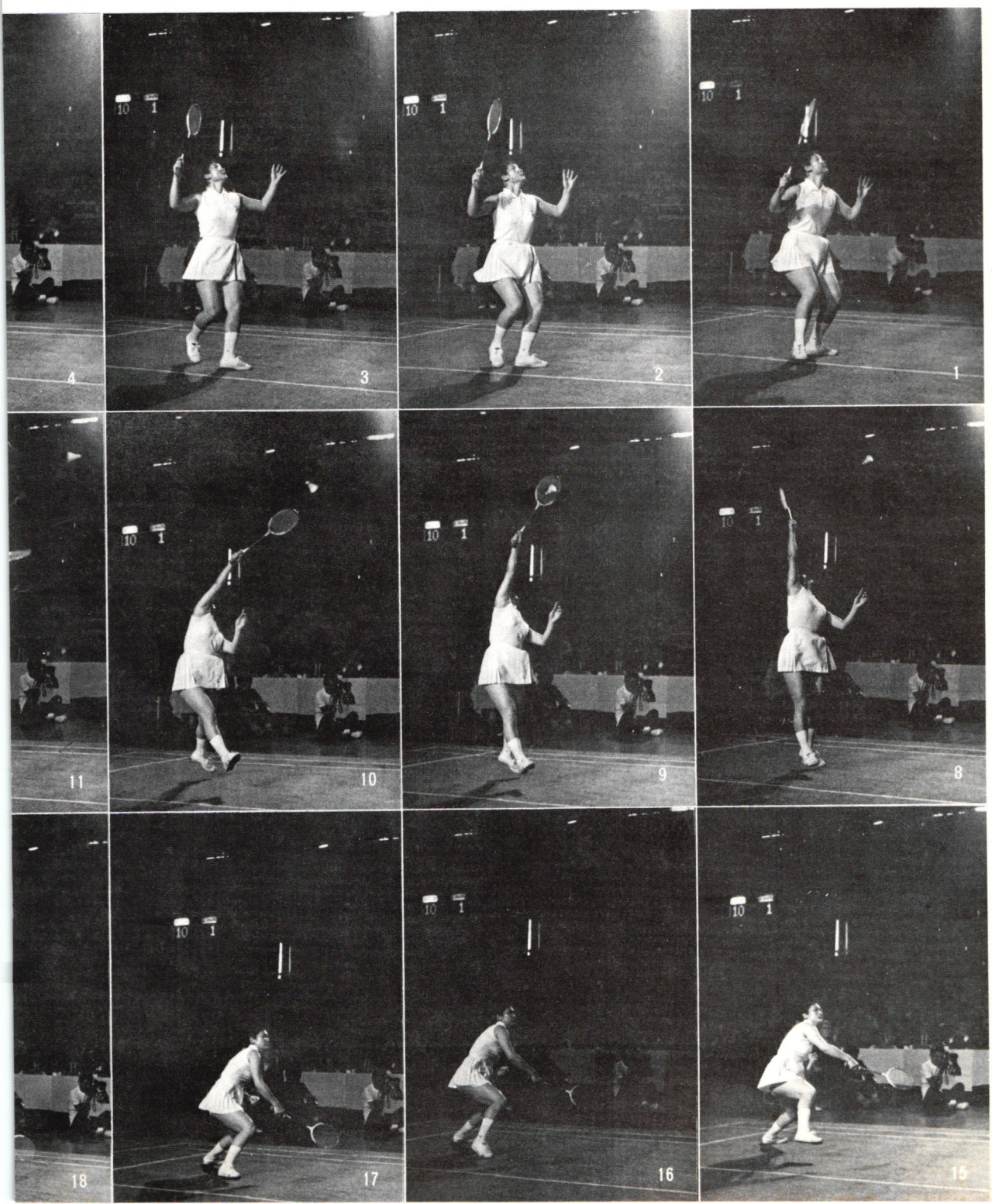
ットよ！

〝カットの高坂さん〟と異名を持つほど高坂選手の放つ独得なカットは定評があるが、この〝高坂カット〟はユ杯を前に、攻撃型外国プレーヤーを相手にしたとき大きな効果を示すだろうと各方面から期待されていたが、見事緒戦の対デンマーク戦では日本チームの先陣をうけたまわりその真価を如何なく発揮して、長身、ノーブラのカガード選手をほんろう、リードオフマンの役を立派に果した。

ここに紹介する連続写真は、その試合からの一コマで、高坂選手のカットプレーを鮮明にとらえている。

〝秘技のヴェールをはぐ〟とでもいうべきこの写真をみて、きっと高坂選手も『やりにくくなるウー』とつぶやくのではないでしょうか。

なお推察するところ、シャト



これがカ

ルをとらえるラケットの面の角度からこのカットプレーはクロスカットを放った場面だと思われます。

〔注目すべき個所〕

○日本選手団中、最も軟かいといわれる身のこなし

○シャトルを捕えに向う脚のはこび

○クリアを放つ場合とは異ったワインドアップ・モーション

○同じくラケットの描く軌道

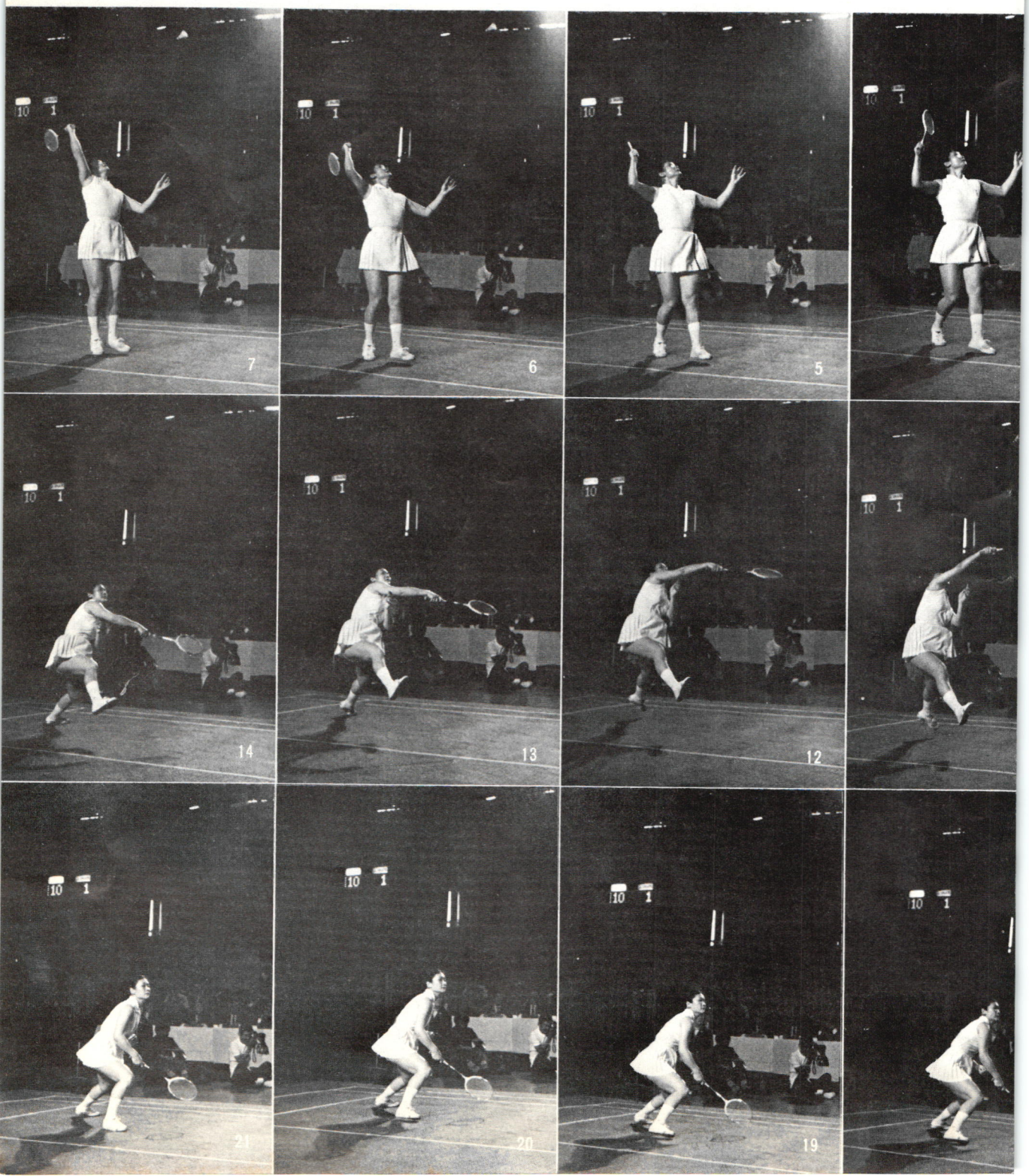
○インパクトする瞬間の打点の位置とラケットの面のあり方、そして手首の返し方

○同じくタイミングのとり方

○移行する重心の位置

○ヒットしたのちフォロスルーに入り、更に次のプレーにむかう態勢

ザッとこんなところに高坂選手の特長が浮き出されているようです。





手の
リア

まったく絵にかいたような湯木選手のクリアを放つ瞬間の理想的で迫力に富んだフォームです。まずはトクとごらんください。

①～④
飛来するシャトルをジックリ呼び込む。
左腕、左足の引きつけ方に注意、ラケットは常に上方（グリップは大体肩の位置）にかかげていますね、終始シャトルから離れない目。

⑤～⑧
ラケットが更に高く振りかざされます。左足が踏み込まれます。グッッと気迫が盛り上がります。

⑨～⑫
高くかかげられたラケットは今度は逆に深く振りかぶられて更に大きなワインド・アップ・モーションとなります。大きく広く反り返った胸、タイミングのとり方に注意。



湯木選

⑬～⑲　鉄則どおり、最も高い位置で捕えられるシャトル、のびきった肘、ラケットの位置、インパクトの瞬間の打点の位置に注目更にこれに上体の捻りと、右足から左足への重心の移動、蝶ツガイのようなスナップの返しが加わります。ラケットがグーンと深く入り打ち出されたシャトルに重さと強さが加わります。目線は最後まで自分が放ったシャトルの方向を見極めています。

⑳㉑　そしてフォロースルーに入り次のプレーに向って踏み出されます。

今迄、幾度となく口や文字で教えられ説明されてもうまく理解されなかったことが〝百聞は一見にしかず〟この理想的なクリヤーのフォームの連続写真が大きな手本となるでしょう。



中山選手のクリア

理論的にみた場合、この中山選手のフォームは決して参考となるべきものではありません。

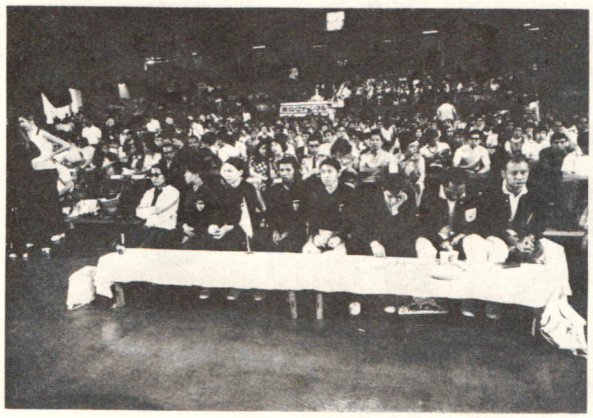
というのも、本誌の技術講座でも何度か指摘したように、飛来するシャトルを待つ態勢の鉄則〝ラケットは必ず上方にかざして持つ〟に反しているからなのです。写真をみてもおわかりのようにラケットは下方にダラリとさがってしまっていますね。本来はこうであってはならないのです。

それではなぜこうしたセオリー違反？のフォームでありながら中山選手は〝世界の女王〟の地位に君臨できるのでしょうか。その秘密は、無駄のないフットワーク、頭脳的かつ正確無比な返球とコントロール、一球一球に対する執念でおぎなっているとしかいいようがありません。

この連続写真は中山選手の特徴を最も明確に出している点に非常に興味があります。

今月号のダイジェスト

今月号はユ杯あとしまつのつもりで、まず写真グラフを倍増16ページにした。前半は日本選手のプレーの連続写真。後半は日本選手を初めとする、プレーヤーの鋭い目だけをアップで集めてみた。なお、外国勢の写真については今後、引き続き登場させる。



ユーバー杯でのインドネシアのベンチ風景のひとコマ。前号の写真グラフの中で，日本ベンチのリラックスムードをおぼえている読者も多いだろう。片や，こちらは真剣，しかも一種沈痛な空気。まさにここで勝負あったの感がある。

★マスコミの反響　ユ杯の前後を通じ、ユ杯とバドミントンはマスコミ各界にどうアピールしたのか。広報委員会が拾い集めたデータを要約すると「テレビ、雑誌に大いに取り上げられたものの、それはユ杯だからこそ」であり、バドミントン自体を本当に根付かせるには、協会ががんばって努力すべきだ、との結論である。

★中山夫人まずストランドと対戦　ユ杯をはさんで日本協会の内外でもいろんな動きがあった。ミュンヘン五輪エキシビションの出場者と組み合わせが決まり日本チームは八月二十二日、現地へ出発した。協会指導委員会待望の〝公認指導員〟制度が決まり規則が七月の総会で可決された。競技規則のサービスに関する項などが一部改正され、来年の沖縄特別国体でのバドミントン参加府県が内定した。

★初歩からの体力づくり　最近、読者各位からの技術、トレーニング指導に関するページを充実させよという声が強い。

当然の要求だが、今月号からとりあえず、トレーニングについての簡単な解説、手引きを短期連載してみることにした。トレーニングは個人差があって、なかなか一様にはいかないが、伊藤先生の今月号も下敷きにして、みんなで自分なりのカルテを組み立ててほしい。

このほかは例月どおり。基礎編はサイドハンドについて。このあとアンダーハンドについて述べる予定。

★その他　一号休んだ読者の広場には、投書が山積した。その中から主なものを取り上げるページに組んでみた。スコアのつけ方についての注文があったので、これは次号で。「ラブオールプレイ」もご愛読を。

バドミントン界〈47年8月号〉

【特集】ユ杯写真グラフ
・連続写真に見る日本代表のプレー……1
〈中山、湯木、相沢、竹中、高坂〉
・目――本人も知らない熱い視線……33
◇ユ杯前後、マスコミの反響……10
〈ユ杯とバドミントンはどうアピールしたか〉……10
【特集】ワイド版・百万人の上達法
・横手打ちをマスターしよう……12
・ハイクリアの効用と練習……14
・上体のトレーニング……15
・長身同士のダブルスと問題点……16
・初歩からの体力づくり……18
〈百万人のトレーニング入門〉……18
◇ラブオール・プレイ……21
〈よく使われる用語〉連載第三回
◇読者の広場……22
・コート一面の確保も大変
・幼稚園でバドを教えたい
・ちょっと注目、こんなPRいかが、ほか
◇協会の動き……26
・中山夫人まずストランドと
〈五輪エキシビション組み合わせ決まる〉
・公認指導員制度が発足
・競技規則一部が改正、ほか
レコード……29　今月の言葉……32
編集室……32　お知らせ……32

スタッフ／表紙撮影・松井亮麿／同製作・小浜正道／グラフ写真ほか・山田真市／イラスト・秦　浩／編集・明本薫、秦　浩／庶務・本島道子／協力・日本協会事務局、各加盟団体関係者、愛読者

テレビへの登場

マスコミの反響

ユ杯を迎えるに当たって、広報では三段構えのPR対策を立てた。即ち①大会まで＝活字等で長く残るPR（週刊誌など）②大会中＝映像に訴える（テレビ、新聞）③大会後＝長く残るものでのPR（週刊誌など）さいわい、一月末の対デンマーク戦で週刊誌に対する呼びかけは、ある程度、成功していたので、まず、四月中旬からガリ版だったが週に一回「ユ杯情報」を関係方面に流した。これに関心を持ってくれたマスコミがいくつかあり〝週刊女性〟が中山夫妻をインタビュー読みもので取り上げた。

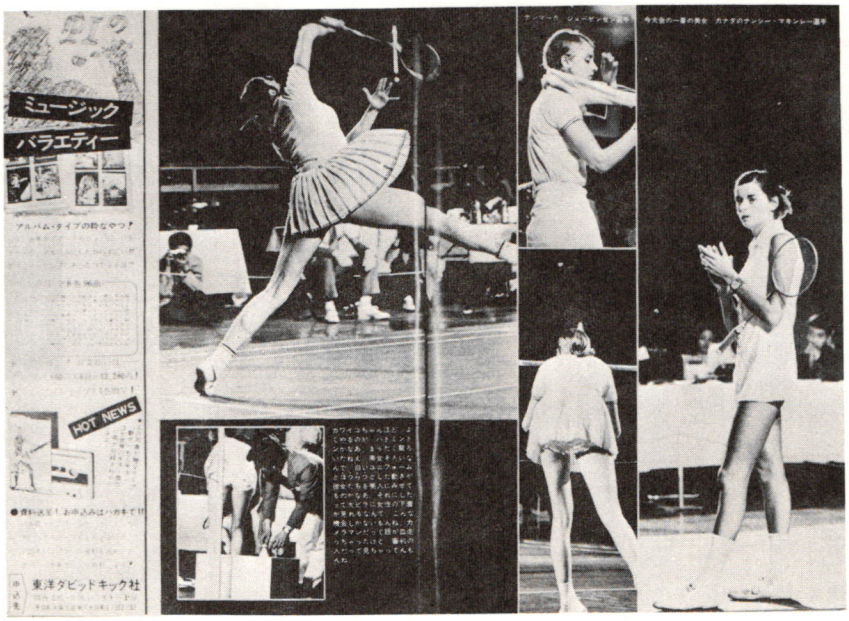

ふだんいえない　ことをいう夫婦対談

「練習につぐ練習」の世界女子選手権者・中山紀子さんの新婚半年目

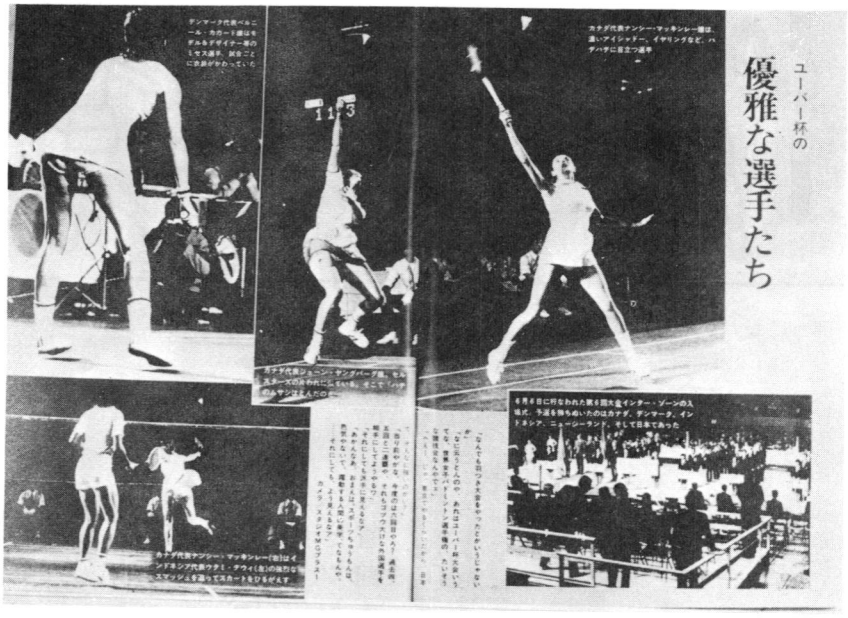
6月11日、世界女子選手権大会に賭ける妻のため夕餉を犠牲にして声援する善判員の夫

妻・中山紀子
夫・中山広明

〝週刊文春〟〝週刊新潮〟〝週刊平凡〟等に、前ぶれとしての案内、展望がのった。TBSのモーニング・ジャンボ、NET、NHK等のテレビでも合宿練習等が取り上げられ、日本の強さが紹介された。



大会は、日本がルール改正でインタゾーンから出場することになり、日程が前回より一日ふえた。このためテレビ放映のチャンスも一日ふえ、バドミントン放映の草分けともいえる東京12チャンネルが日本×デンマークの準決勝、日本×インドネシアの決勝の二つを、NHKが決勝を流した。視聴率は12チャンネルが5・1％、NHKが8・4％で、バドミントンとしては最高。新聞の扱いについてはすでに前号でおわかりの通りだが他の競技日程との関係もあって前回より大きいとはいえなかっ



ふえた週刊誌

ユーバー杯前後

たようだ。

大会後も、週刊誌、テレビにかなり扱われた。〝週刊現代〟が相沢・竹中コンビを〝週刊大衆〟が中山を登場させ〝平凡パンチ〟〝週刊小説〟が外国勢をグラビアで取り上げた。なお、大会中、一般の新聞をふくめ三十数社が取材した。〝週刊文春〟には〝五輪種目になるバドミントン?〟が載った。

テレビでの活躍も目立った。フジテレビ〝三時のあなた〟には中山、相沢、竹中が、NETテレビ〝桂小金治アフタヌーンショウ〟には中山、湯木、相沢、竹中が出演し、バドミントンのプレーを披露した。このほか東京12チャンネルは〝話の散歩道〟〝スポーツニュース〟の時間に中山を取り上げた。

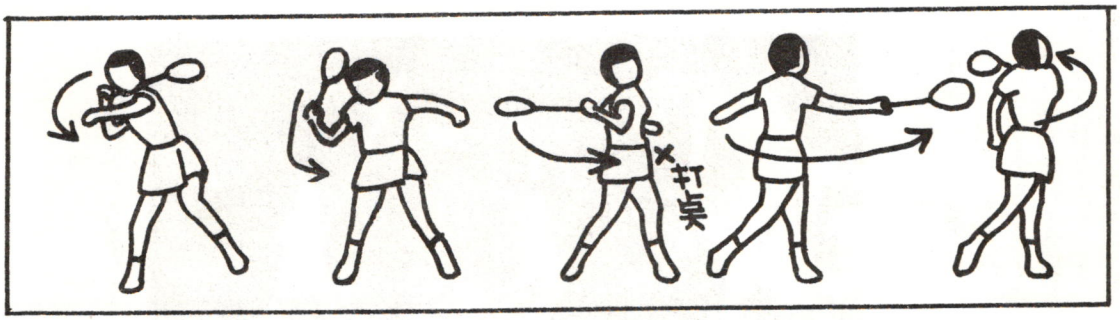
変わったところでは東京新聞サンデー版カラー写真〝トップをゆく〟に相沢、竹中が出た。



バドミントンそのものも関心を呼び〝ベルトクイズQ&Q〟〝連想ゲーム〟〝タイムショック〟〝アップダウンクイズ〟等のクイズ番組に出題された。

結論としては、視覚に訴えるPRがふえたということ。中には取り上げ方に、行きすぎ?もなかったとはいえないが、問題は今後。ユ杯がアピールしたのは①日本が強い②国際試合一の2点に理由がある。バドミントンそのものの訴えはまだ弱い。競技そのものを認識させていくのは、あくまで日本協会自体の責任である。

（広報委員会）



百万人のバドミントン上達法

横手打ちをマスターしよう

スイングは床と平行に

ヒットの直前まで打面は肘より前に出さない

横手打ちの必要性

ザ・ハイヤー、ザ・ベター（高ければ高いほどよい）――これがバドミントンの原則です。「自分はつねに、できるかぎり高い位置でシャトルを捕え、相手にはできるかぎり低い位置で捕球させる」ということを、どなたも入門のときに習ったと思います。

したがって、攻撃するという側からだけ考えれば、まず絶対必要なもの、一番最初におぼえなければならないのはオーバーヘッドのストロークです。というわけで、この初心者向けの欄では、オーバーヘッドの典型、クリアについて、まず解説しました。

しかし、実際のプレーには相手があります。自分がなるべく高い位置からシャトルを打とうと思ったところで、相手がそうやすやすと、こちらの注文どおりの高い好球を返球してくれるわけがありません。

スピードのあるドライブや、ドロップ、カットなど手元に近づいてから急に落ちてくるタマなど、多種多様な変化球が、前へうしろへ、右へ左へと襲いかかってくるのですから、オーバーヘッドで捕えなさい、といっても、どだい無理。

どうしてもオーバーヘッドでは打ち返せないところへ返球されてきたり、時間的にオーバーヘッドでは間に合わないときには、どうしたらいいのか。そこで登場するのがサイドアーム・（サイドハンド）アンダーハンドといわれるストロークです。

今月は、とりあえずサイドアーム・ストローク（横手打ち）についてお話しましょう。

スイングの流れ

バドミントン競技では、自分の右側に飛んできたシャトルはラケットの表の面で、左側に飛んできた場合には裏の面で、というように両面を使い分けるわけですが、そのいずれの面（表面をフォアハンド、裏の面をバックハンドと呼ぶ）にしても、肩から腰の高さ、つまり野球のストライクの範囲にあたる高さに飛んできたシャトルを捕えるのがサイドアームです。

この打法では、ラケットを振りかぶった（バックスイング）ときの構えはオーバーヘッドの場合と変わりありません。しかし、そこから、からだの斜めうしろで、ラケットを、弧をえがくように振り下ろし、ついで床面と平行にスイングされて、ラケットが前へ進みます。

この一連の動作を、もう少しこまかく分解してみましょう。以下はすべて、右利きの人のフォアハンドの例です。

①まずバック・スイングでラケットを振り上げる②ほとんど同時に左足を一歩前へ踏み出す③以上の動作につれて、腰から上の上体は自然に、右斜めうしろの方にひねられる。

④ラケットが振り下ろされてくる⑤同時に腰は③と逆に、もとの方向へ戻りはじめる。⑥打点の高さを瞬間的に判断する。⑦その高さで、床と平行にラケットを前方へ送り出す⑧シャトルは、からだのやや右前で捕える⑨ヒットしたあとも、ラケットを止めず、腰を左の方にひねりながら、利き腕は左肩上方に回っていく――

注意すべき要点

以上ですが、この〝流れ〟の中で、気をつけなければならないことが、いくつかあります。

第一の点。初心者に多く見られることですが、シャトルを捕える位置（打点）をからだに近づけすぎる欠点があります。

初心のうちは距離感がつかめない、スピードがのみこめない、コースを十分に読めない、などのために、無理もない話だと思いますが、もう一つは、肘（ヒジ）を深く曲げたまま打ってしまうからです。

スイングの原理が〝振り子〟と同じだということを、すでにこの講座で説明してあります。からだを軸に、コンパスで円を

かくように、肩からラケットまでの一本の線を半径とした弧をかくのが、いわばバドミントンのスイングです。

半径が短かければ、飛ぶ距離も短かくなります。そればかりではありません。肩から肘までに集められた力は、肘で消えてしまい、下腕に伝わりません。肘からさきの力だけに頼ることになり、スイングにパワーが加わらないのは当然です。

手首をうまくきかせる

もっとも、人間の腕は機械ではありません。肘を曲げてはいけないと、突っぱりっぱなしでは逆効果です。

肘は突っぱっているどころか、スイングの途中まで、軽く曲げられているはずです。動きをなめらかにするために、これは自然の動作です。肘をまっすぐにするために力を入れると、肩にも力がはいります。インパクト（シャトルがラケットに当たる）瞬間まで、肩に力を入れていけないのは、どのストロークの場合も同じです。

しかし、スイングが床面と平行に進み、インパクト近くに来たとき、肘は、これまた、自然の感じのうちに、ほとんどまっすぐになっているはずです。

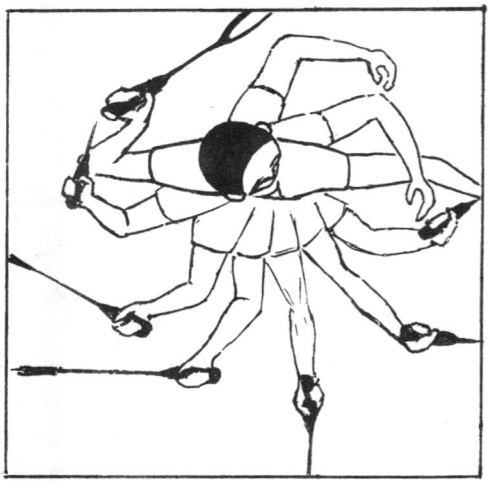
もう一つ、ラケットの位置と手首、肘の関連が問題です。床と平行に振り出されたラケットは、シャトルをヒットするまでは、肘より前方に出てはいけないということです。

別の言葉でいうと、スイングは肩からまず動きはじめ、肘を支点にした腕がそれを追って動くが、手首は外側に返した状態に保つ。そして、ヒットの瞬間に手首をよくきかせ（スナップ＝内側に戻す）打球後、はじめてラケットが腕を追い越していきます。

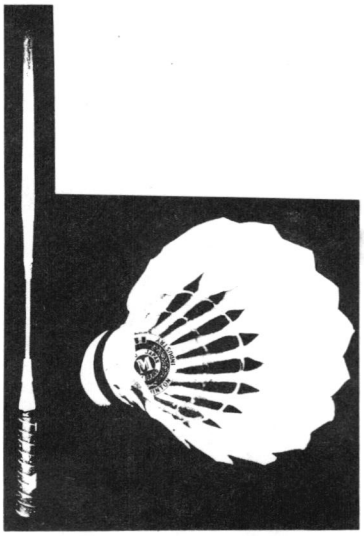
いずれにしても、理想的な打点は、からだから腕とラケットの長さだけ離れた場所です。手首を外側に返さず、最初から内側に曲げた状態では、インパクトでパワーが加わりにくいことをお忘れなく。

フォロースルー（振り抜き）に移ると腰は左にひねられますが、目は打球方向から離してはいけません。

サイドアームでも手首の使い方でクリア、ドライブ、ドロップが打ち分けられますが、スイングの原理はヒットの時まで床面と平行です。



N. B. I. のC. M. BRAND



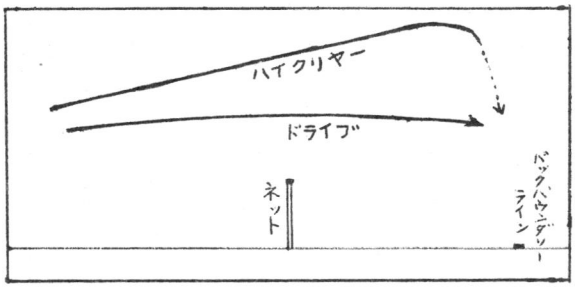
バドミントンの気品
CMの風格

!! ご存じですか !!

★ 我国でシャトルコック製法を一番先に機械化して水鳥シャトルを普及したのはCMです。
★ N.B.I はバドミントン普及発展のために製造から直売システムです。
★ 現金でお申込になれば卸価格でお求め出来ます。

日本バドミントンインダストリ株式会社
東京都三鷹市井ノ頭4－8－7　TEL 0422（47）3331（代）－3

ハイクリアの効用と練習



サービスとサービス・レシーブに続いて、最も基本的で重要なストロークにハイクリアがある。ハイクリアのフライト（飛行線）は図の如くである。ドリブンクリアと類似しているが打法が少し違う。注意しなければならない。

ハイクリアは、より高くシャトルをあげて、バック・バウンダリー・ラインに垂直に落下するようにフライトさせるものである。このストロークの利点としては次のようなことが考えられる。

〈攻撃側から〉

①相手を後方へ、後方へ追いつめ

②スマッシュなどを打たせないよう強打の手を封じる

③従って、自分は球足の長いハイクリアやスマッシュは警戒する必要がなく

④カットやドロップなど球足の短いものだけを警戒すればよいことになる。

⑤よって、ハイクリアを使うたびにホーム・ポジションを前にすることができ

⑥次のストロークを有利に展開していくことができる。

⑦さらに相手側はハイクリア攻めにされると、返球の球足がやがて中途半端になってくる。

⑧これをいわゆる〝死に球〟というが、これをとらえてポイントを奪取する。

⑨相手の体力の消耗度を大きくする…etcで、その効果はきわめて大である。

では逆に守備側から見た場合にはどうか。

〈守備側から〉

相手に連続的に攻撃をかけられると、フットワークもレシーブ力も極度に乱れ、ラケットに当てるのが精いっぱいの状態となる。

そのようなとき、第一に考えなければならぬことは〝守り一辺倒〟からの立ち直り、すなわち、ホーム・ポジションへ早く戻ることである。そして、そのようなときに最も効果的なフライトがハイクリアである。

なぜなら、シャトルの滞空時間が最も長いわけであるから、守勢からの立ち直りが容易である。立ち直った後に、ゲームの流れを振り出しに戻し、対等に戦っていくわけである。

ではハイクリアは、どのようなときに使用すれば効率が高いか。やはり攻めの手段として使うべきであろう。

ハイクリアの正確なコントロールをつけることにより、ドロップやカットが、より効果的になってくるからである。逆にいえば、ドロップやカットをよりよく生かすためには、ハイクリアの基本技を絶対的にマスターしなければならない。

〈練習方法〉

ボールを遠投する要領でやることであるが、特に注意しなければならないのは、バックバウンダリー・ラインのところで、つっ立ったまま練習するのではいけない、ということである。

確かに、そのときは美しく、思い通りのフライトに見えるが最も大切なことは、前からうしろへ、何度も突かれたハイクリアをハネ返せるようになることである。

その場にいて安易にハネ返すだけなら、だれにでもできる。しかし、実際のゲームでは相手が自分のいる所にばかり配球してくるだろうか、考えるまでもなくノーである。

となれば、やはりホーム・ポジションへ必ず帰って、それからハイクリアを打つ練習をしなければならない。「大きな動きがある中での練習」「追いつめられた中での練習」が必要となってくるのである。

従って、練習においては、常にホーム・ポジションへ帰る習慣をつけてやる、ということを忘れてはならない。

なおまた、ハイクリアの連打には、大変な力を必要とするので、上半身のバネ、腕力をつける練習も絶対に欠かすことができない。

繰り返すが、ハイクリアはそれ自体、一発でポイントできるストロークでないだけに、しんどい練習には身がはいらないことがある。反省すべきことだ。

攻守すべての基本技

苦しくともホームポジションへ戻れ

日本協会競技力向上委員　佐藤茂雄

上体のトレーニングをやろう

勝負の世界はきびしい。連勝のむずかしさ、王座維持のためには、そこに間断のない研究と精進が要求される。もうこれでよいという時点は永遠に訪れない。が、そのゆえにこそ、スポーツの世界の哀歓がある。

私は「謙虚に基本にかえろう」「助言を〝うのみ〟にするな」と題して〈自己点検の必要性〉を強調し、いくつかの項目を掲げ、逐条、卑見を述べることを三十一号紙上に約した。

今回はそのシリーズの一環として、表題のように「上体のトレーニング」について筆をすすめることにした。

フット・ワークについては、すでに述べつくされた観があるが、上体について述べられたものはあまりお目にかかっていない。私もこの20年間、あれやこれやと暗中摸索してきたが、もちろん結論的なものがでるはずもない。

だが、私なりの一応の方向づけだけはしておきたいと思う。

いわゆる、筋骨りゅうりゅう型は必要でないばかりかヘタするとマイナスになるということになるだろう。

重量挙げやその他の、いわゆるボディビル的な運動によって、たくましそうに見える身体は、それなりに一面のよさがあるが、ラケットを持たせると、その筋力がほとんどモノをいわず、バードも飛ばない例が多い。

従って極端な筋骨のたくましさは不要ということに落ち着くが、しかし、全々不要だというのではない。

固定され、同一姿勢を続けるような筋力よりも、しなやかで弾力的な筋力というか、身体全体のこなしが必要であることは、いうまでもない。

しかも、その緊張と弛緩との落差が激しい程、そこにスピードと力強さが生れるのだから、緊張の裏に正しい弛緩が約束されるならば、そうして、それが緊張すべき時に緊張するのであるならば、筋力がいくら強くても強すぎることはない。

けれども、その強さが往々に重量を引きあげ、押しあげるような緊張の持続によって生起した筋の肥大と、混同されるところから、まず冒頭でとりあげて強調したに過ぎないのである。

しなやかで弾性ある筋肉を
〝筋骨隆々〟必ずしも役立たず

日本協会競技力向上委員長　伊藤基記

少し重いものは持ちあげるのも、差しあげるのもにが手、懸垂はきらいという身体は、また別の角度から救い難い。

だから、どういう上体をつくれということは個人差のあるものだ。ある人はいわゆる、ボディビル的な運動を、トレーニングの中に加味することが必要だという場合も出て来るだろう。ある人は別の運動で、柔軟さや瞬発力をつけることを主眼にするバドミントンのストローク（特に強打の場合）における筋の緊張は、全身同時に緊張するのでなく、その度合が波及していく性質のものである。

だから緊張が波及し、使っていく過程で、どこか弱いところがあったり、波及の順序が狂ったりすると、そこから力が脱落してしまう恐れが多分にある。

全身が奏でるオーケストラが強打や微妙なコントロールを生み出しているのであるから、どの楽器かが不協和音を出せば、それはただちに全体に影響を与える。上体であろうと下肢であろうと、柔軟であり、出すべきときに瞬発力を出せる筋力を養っておくべきであることはいうまでもない。

さて、前置きが大変長くなったが、上述したようなことをふまえて、次に述べるような運動によるトレーニングをおすすめする。

①バドのラケットよりやや重いか、軽いラケットか、棒状のもので、身体（特に腕、手首）が温まっている折りに、各種ストロークの素振りをする。

②腕にも体重をかけるような運動

(a)たとえば頭（男）肩（女）ぐらいの高さの横棒（鉄棒や平行棒）に腕立て跳び上り下りをする。

(b)脚を車にのせたり、パートナーに支持してもらったりして、床（芝生）の上を腕で歩いたり、走ったりする。

(c)腕立て伏せの姿勢で側転をする……など。

③腰を痛めることを防止するために

(a)頭と脚を固定して腰を前後左右に振り廻す（フラダンスやゴーゴー動き）

(b)ヒザ立てのよつんばいで腹を上下する。

多数の方がすでに実行しておられると思うが、もしやっていなければ、今迄、皆さんが実施していたトレーニングの末席に、上述のような運動を加えていただきたい。

百万人のバドミントン上達法

長身同士のダブルスと問題点

余談になりますが、前号で書きました中学生達がその後、地区の中学生大会に出場し、シングルスで2年生のケラー（149センチ）が優勝し、ベスト8にマック（167センチ）16位にトマス（163センチ）がはいりました。

以上のことはほんの一例にすぎませんが、ケラー君のように背が低くても、努力さえすれば優勝できますので、長身者ならなお負けずにやれば、まだまだ上達すると確信いたしております。

ダブルスには、シングルスよりも数倍むずかしい問題点があります。たとえばトップ・アンド・バックの陣型で、両者の中間に落下してくるシャトルは、二人のどちらでもとれる場合、特に2名が長身者ならば、後ろに構えているパートナーは、なおさら前方の選手の身長でシャトルが見にくいことがしばしばあります。

またサイド・バイ・サイドになったような場合においても、両者の真中に打ち込まれたスマッシュは、長身者同士でなくても、案外ゆずり合ってしまうケースが多々あります。

ダブルスにおいて、ショート・ロー・サービスをしたサーバーが、後退することがよくありますけれど、ショート・サービスの返球はプッシュ（アタックの場合も）か、ネット附近に小さく返すか、後方に大きくあげるかのいずれかです。

まずシングルスを覚える

初心から複専門では〝行き止り〟

ショート・サービスをネット近くに返されますと、普通は前に位置しているサーバーが、処理しなければなりませんので、直ちに前方に注意を払います。ショート・サービスをして後退しますと、パートナーがとまどってしまいます。

返球がプッシュでレシーブされると、後退してくるサーバーが邪魔になり、思うように打ち返せないことやネット附近にヘアピンで返されると、後ろで構えているパートナーは、後方からとりにゆくのがほとんど不可能だからです。

ロング・サービスをしたときは、サーバーが後退してパートナーと、斜めか平行に並び、相手の強打に備えます。相手側に高く返球してしまったときも、サイド・バイ・サイドになりますが、ショート・サービス後に後退するのは、シングルスのくせではないかと思います。

女子初心者の例ですが、シングルスはいやだから、ダブルスだけやってみたいというので、ダブルス専門でやってもらったところ、ドライブのように肘を曲げて打つのはうまくなりましたが、多少ゲームができる程度で、それ以上は上達せずに終ってしまいました。

ダブルスをやるためには、シングルスを覚えてからの方が上達します。多少シングルスができる程度の2名で組むより、経験者と組んでダブルスを覚えてゆくのが早道です。

小さなミスが墓穴を掘る

〝大型〟は特に気をつけよう

もう一つ実例を挙げます。A君、B君ともに長身者で、全国高校選手権大会や国体で活躍した選手です。A・Bが組んで試合をしたところ、A君がほとんどスマッシュ・レシーブを失敗しておりました。

観戦している人々は「A君はダブルスが下手だ」と話しておりましたが、内容を検討してみますと、B君のレシーブが常に浅く、その浅いフライトをスマッシュされ、A君が拾いきれなかったので、あたかもA君がダメなように印象づけられてしまったのです。

このようにハイクリア、ドロップ、スマッシュを、ハイクリアでレシーブしたのが必ず自分のところに、スマッシュで返るとは限りません。パートナー目がけてスマッシュ攻撃を受けることがあるので、片方の選手だけが不都合だとはいえません。

銭谷・山田両長身選手がダブルスを組んだ場合を考えてみましょう。本誌28号で紹介してありますが、銭谷選手177センチ、山田選手180センチです。銭谷選手は全国高校選手権大会シングルス2位、山田選手はダブルス2位で、両者とも上背・戦歴と申し分ありませんし、強力な組合せと仮定すれば、大型ダブルスといえます。

現在パートナーが違ってお

〈プレーヤーへの手紙〉

サーバーの“後退”は禁物

ショート・サービスで——パートナーが迷惑

前・日本教職員連盟常任理事　三須徳次

ますが、どちらかの選手が試合をやっているのを見る機会がありましたら、皆さん達2名が長身だったり、一方のみが長身でしたら、参考にして下さい。

バドミントンは、一打で返さなければならないところにむずかしさ、面白さがあるといえます。

上手な選手達のゲームを見ておりますと、ネットすれすれに落したり、後方のコーナー一杯に落下させたり、サイド・ライン上にスマッシュを打ち込むことなど、いとやすやすと行なっておりますが、ほんの些細なことで失敗もしております。

バドミントンに関しては、いかに失敗を少なくするかを考えて下さい。一般的に背の高い人は雑なところがありますから、この非常にむずかしいバドミントンでは、少しの油断が失敗につながります。



山田，銭谷の長身コンビ

追いついたらすぐ強打

相手の位置を見ると遅れる

銭谷選手はハイクリア、ドリブンクリアのコントロール及び使用方法を研究すると、強さが増してきます。ハイクリアについては自己のバック・コーナーから、相手のバック・コーナーへの返球に慎重さが欠けております。

ネット前バック・コーナーに落下してくるフライトを、相手のおく深いバックに返すことや自己の斜め左後ろに後退しながら、相手側の後方バックに返球するのに、フォアを使っても、バックを使っても、ハイクリア、ドブリンクリアともに余りほめられる返球ができていません。

ダブルスでもシングルスでも、ネット近くからプッシュするシャトルのスピードと角度は、独特なものがありますので、よい参考となります。

山田選手はダブルスでのショート・ロー・サービスの返球は、自分の身長を最大限に利用し、上手に処理をしておりますが、せっかくの出足を持っていながら、スマッシュを打つ段になると、ワンテンポ遅れて強打、効果が薄れております。

シャトルに追いつくのは早いのですが、追付いてからのラケット操作に工夫が足りませんから、シャトルに重さもスピードも、加わっておりません。シャトルに追いつくやいなや強打することが大切。

相手の位置など見ずにスマッシュすべきで、経験さえつめば余裕もでてきますし、相手のいる場所も頭で描がけるようになります。

"頭"でウェイトをかける

手首で打つスマッシュも覚えよう

相手の位置など見ずにと書いてしまいましたが、山田選手はスマッシュを打つときに、頸が動いておりませんから、私の目には正面を見ながら、強打しているように映りました。わずかでも頭の重さを利用すると、スマッシュが速くなりますから、次の要領で試して下さい。

背柱を伸ばして構えると、頭が少し後ろになりますから、その状態からスマッシュを打つとき顎を引けば頭が後ろから前に倒れ体重がうまくかかります。

もう一つはスマッシュのときに腕（手首）だけで、叩き落す練習も山田選手に必要です。特に腕の細い人は、体重のかけかたが下手ですので、手首だけで叩き落すスマッシュを覚えておくと、体勢が崩れたときに役に立ちます。

両選手とも低いドライブの打ち合いは、身長の関係で腰を落しすぎ、攻撃的要素に欠けております。ボデー附近に集中されますと、長身者共通の欠点を露呈します。腰を引きすぎたり、落しすぎない体勢で打ち合う心掛けや、ドライブに強弱をつけることをマスターすべきです。

ダブルスは、右利き同士より右・左のコンビの方が成功の度合いが高いのですが、このペアの場合、左利きの対戦に慣れていないことも原因していると思われます。右利きの人が多いので、右同士で組まざるをえませんが、むしろ2名のコンビに問題があると考えられます。

息の合ったパートナーに巡り合えるのは偶然かもしれません。偶然を待つわけにはゆきませんので、組んだ人と相談をしたり指導を受けて偶然に近づく努力をしなければ、強いダブルスは誕生しません。

個人のスランプと同様、ダブルスには倦怠期があります。その過程を終えて本格的なダブルスができあがることが多いので負け続けでクサルより「なんで勝てないか」「なにを練習したらよいか」「どちらのパートナーに動きを合せるか」と、明日に備えて下さい。（次回は東京女体大の名和選手の予定）

長身同士のダブルスと問題点

初歩からの体力づくり

百万人のトレーニング入門　第1回

「百メートルのランナーの脚力、マラソン選手の心臓、バスケットボール選手のフットワーク、野球のピッチャーの肩（投力）などを、ひとりの五体の中に兼ね備えているのでなければ一流のプレーヤーになれる資格がない…」

川端昇市氏は、その著書の中で、このように述べている。バドミントンは、実際にやってみると、見かけよりはるかに激しく、体力トレーニングの必要性を痛感させられる。

しからば、なにをどうやるべきか。この競技は全身運動なのでなかなか、むずかしい。しかし、最近トレーニング関係の質問がかなり多いので、それらに一括、答えてみることにした。

ただし、この欄で主眼としているのは、だれでもが、トレーニング用設備などなくとも、どこでもやれそうなことを述べることにあるので、あらかじめ、お断わりしておく。

脚力をつける運動

まず走る必要性を考えよう。

走ること、あるいは脚力。これはあらゆる運動、スポーツの基本です。少くとも足を動かさずにできるスポーツはありません。我々は二本の足で立っており、動くというのは、足を動かすことです。

走る。その方法や目的にもいろいろありますが工夫すれば、脚力と心肺の機能を高めるだけでなく、からだの他の部分の筋力を高めることもできます。

ですから、バドミントンのように、持久力、ダッシュ力、技巧を持ったフットワークなど、さまざまな脚力が要求される競技では、走ることをいくら強調しても、しすぎることはないと思います。

走ることがすべての基本に

砂地や砂利道の訓練も効果が高い

多少、飛躍した説明ですが、バドミントンの一試合を平均二十分、フルゲームにもつれて三十分ぐらいと仮定します。バドミントンはゲーム中、走って止っての繰り返しになりますが、もし、この時間中、走りづめだとすると、どのぐらいの距離を走ることになるでしょうか。

マラソン・ランナーの平均スピードは（以下、トップ・クラスの例です）15分あたり五千メートルです。また、長距離ランナーは五千メートルを14分そこそこで、一万メートルを28分ぐらいで走ります。

さらに、水泳千五百メートルを男子は16分、女子は17分そこそこで泳ぐのを、ご存知ですね。日本の水泳選手がいくら弱いといっても、20分以上かかることはありません。

もちろん、バドミントンと陸上、水泳のエネルギー消費の仕方はちがう。しかし（さきに飛躍した説明と断わってありますが）これらの運動と同じくらいの体力がなければ、バドミントンの競技者はつとまらない、といっても、見当はずれとはいえないように思います。

そして、大事なことは、バドミントンでは第一ゲームより第二ゲーム、第三ゲームと、運動する能力が低下してくるのでは、とうてい勝つことができないし、さらに一日に二試合、三試合とやることはおぼつかない、ということです。

最近、一流選手をふくめ、アキレスを切ったり、ヒザを痛めたりするプレーヤーが多く目立ちます。その原因はさまざまで過労、筋肉がほぐれていなかった、コートが固すぎた、ころんだ、などもありますが、簡単にいえば、脚力がその時のある種の運動に耐え切れなかった、と結論づけられます。

いずれにしても、バドミントンのトレーニングの中で、走ることは、それだけで半分以上のウェイトを占めると思います。

長距離を走る

長距離といっても、正式の陸上競技をやるわけではありませんから、距離に定めはありません。長年ほとんどスポーツをやったことのない人にとっては千メートルでも長く思えますし、よく練習を積んでいる人にとっては一万メートルでも、うっすら汗をかく程度です。

各自の体力を点検することについては、いずれ別の機会に述べますが、まず自分の体力、これまでの経験に照らし、無理でないと思う距離から始め、結果的に無理でなかったら、次にはもっと延ばすことです。

しかし、レクリエーション的でなく、一生けんめいこの競技に取り組みたいという人なら、少くとも女子で三千、男子で五千をこなし「ああ、くたびれた」と感じないレベルでありたいものです。

持久力、心肺機能のアップ

長距離の目的　精神力の強化も

長距離を走るのは、主として持久力、心肺機能のレベルアップ、精神力の訓練が目的ですから、必ずしもスピードは必要でありません。しかし、歩くのに毛の生えた程度でも無意味です。なぜなら、筋をはじめ、人間の運動能力は、その部分に〝負荷〟を与えることによって高まるものだからです。

いい説明かどうかわかりませんが、こうもいえます。人間は生れてから何十年も毎日、ほぼ一定の距離を歩いています。しかし それだからといって、ある日、突然に「いまから五十キロ歩け」といわれ、ふつうの調子で、それだけの距離を歩ける人が、はたして、どれだけいるでしょうか。

我々が毎日、歩いているのは生活の最低必要上のためで、より長い距離を歩くトレーニングのためではありません。五十キロ歩くには、それなりのトレーニングが必要なわけです。

話が少し脇道にそれましたが、ですから、ちんたら、ちんたら走ったのでは、目的に添わないことになります。

やり方に変化を持たせよう

長距離の応用

しかし、一方、長い距離をがんばることで、精神力を強くする、あるいは、がんばるために走り方に変化をつける、ということも大事です。

人間は元来、単調な動作、一定のことを長い間続けていくことができにくい〝動物〟にできあがっています。

キーパンチャーとか電話の交換手が、短時間でしょっちゅう休けいをとらないと続かないとか、ノイローゼが多いとかいうのも、そのせいです。また高速道路では、ところどころに、わざとカーブを設け、コースにアンジュレーション（高低、起伏）をつけてあります。平坦な真っすぐの一本道では運転者の精神集中が損なわれ、事故を起こしやすいからです。

そういうわけで、長距離にもできるだけ変化を持たせることもいいものです。最初の千メートルをゆっくり走り、次の千メートルはスピードを出す、なども一つの方法です。

コースも、きょうは一本道を走って折り返す、あすは家の周囲の一ブロックをまわる。あるいは、きょうはグラウンドをまわる、あすは学校まで行く、きょうは映画館まで行って写真をチラと眺めて帰ってくる、あすは喫茶店まで行って折り返し、コーヒーのいい匂いをかいで来る、という手もあります。

あなたの住んでいる近くに砂場、砂地、砂利道、あるいは川原のように、石がごろごろしているところ、あるいは、坂道がありますか。もしあるなら、つとめて、こうした場所をコースに組み入れましょう。

あるときには、こうした場所だけを走ることも必要です。それは、足首、ヒザ、腰を強くするのにも大変、役立つからです。かつて、マイル（1608メートル）の王者といわれたエリオット（豪州）は、砂山だけを走るトレーニングで中距離の世界一になりました。

自転車を使うこともいいでしょう。都会を自転車で走るのは危険ですが、走らせずに止めておいて、ペダルを漕ぐことでも大変役立ちます。トレーニングジムなどに行くと、自転車に似た立派な機械もありますが、自転車で十分。スピードを変えるギアがついていれば、それを利用します。10分、20分と漕ぎ続けられたら大したものです。

スピードをフットワークに結びつける

短距離を走る

短距離は長距離とちがった目的を持っています。それは主としてスピードをつけ、ダッシュ力を養うためです。車のスピードは、車の直径が同じなら、回転の早さ（一回転に要する時間）で決まりますね。

人間が走る場合も同じで、ピストンの往復運動のようにピッチの早さとストライドの大きさが問題です。ストライドが大きくとも、確実にモモを高く引き揚げ、素早くおろすという往復動作のスピードがなければ、早く進めないのは当然です。

しかし、その運動をやるのは筋肉であり、関節です。足首、ヒザの弾性、柔軟性、筋が伸びたり縮んだりする強さが要求されるわけですが、これを養う手段が〝早く走ること〟です。

この運動も、長距離同様、距離に定めはありません。百メー

トルまでなくとも、五十、いや二十五メートルでもよいでしょう。いずれにしても、必ず自分の持つ最高のスピードを出し切って走ることです。多少とも手かげんしたり、疲れているために思うように動かないのでは意味がありません。

また、このような目的のための筋力レベルアップは、反復してこそ効果のあるものです。二回、三回やって「くたびれたから、やーめた」ではなんの役にも立ちません。たとえば三回続けて15秒休み、それを三回繰り返す。日を重ね、量をあげてみる、というような考え方を持っていてほしいものです。

跳んでハネてバネを強くする

短距離の応用

短距離の練習目的はフットワークとかかわりあいがあります。そこで、スピードを出してフットワークに役立つ走り方をするのもいいことです。

たとえば、五十メートル、二十五メートル等を全力で走り、ゴールで急激に停止する際、きき足を前に出し、シャトルを返球する動作を確実に行なって引き返し、出発点で同じことをやる。こんな動作を織り込む。

あるいはバックで走る。相手コート（前方）を向きながら、自動車がバックするように、そのまま後退する。野球の外野手が大飛球を追いかけるように、シャトルの飛んで来る方（仮定して）を見ながらバックコート（仮定して）の方向へ走る…。

全速で全る途中、三段跳びのように、ホップ、ステップをはさんでみる。道路よりも広い場所で、しかし、もっと短い距離を走り、同じことを左右、斜め、後ろにもやってみる。

そのほか、スタートも専門の短距離選手のようなやり方だけでなく、レシーブの構えから走ったり、さまざまなストロークを打ち終わったフォームから出発するなど、やり方を考えればいろいろあるはずです。

走る以外の工夫

自転車漕ぎのように、脚力を強くする運動は考えればいくらでもあります。今回は残り紙数も少くなったので、ざっと並べてみましょう。

まず石段　階段を上ること。これなら場所を選ばずできる。団地やアパートなどに住んでいる人なら、なるべくエレベーターなどに乗るのをやめる。階段を見たら、いつでも走って上ることを実行しよう。

そのさい、モモを高くあげ、足先だけで土るようにしよう。

同様にベンチや踏み台、イス、ソファなどに片足を交互に乗せたり下したりも、簡単にできます。カベニ向かって立ち、両手をついて、ヒザを交互に高く上げ、モモをからだにひきつけることもよい。

そのほかウサギ跳び。同じ形から足首を交互に動かしてヨチヨチ前進するアヒル歩き。階段上りをやるときにも、まぜれば効果的だが、片足、両足などを入れて跳ぶこともよい。

フットワークと関連させて考えるなら、スポーツテストなどでやるジグザグのステップ、あるいはジグザグのドリブル（バスケットボールなどで）もいいもの。子供の石ケリをまねて片足、両足で連続跳びをやったり、跳び箱や、人を大勢並べておいての馬跳び、踏み切り板の上でのジャンプ、トランポリン、だれでも知っている準備体操のとき、下半身と足首の運動、サッカーのボール蹴り……みんなでもっと考えて下さい。

（次回は全身運動について）



水鳥　検定合格球

ファストゴールド

ファストシルバー

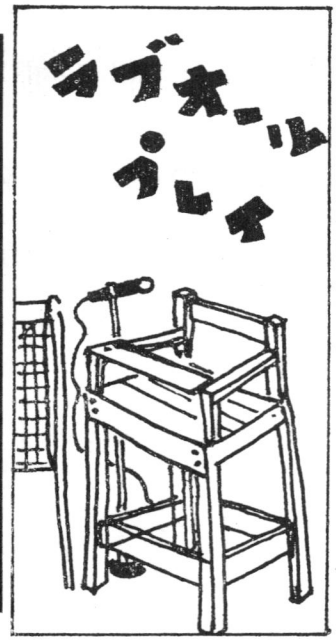
ファスト印シャトル
コック　製造発売元

有限会社　ジャワ商会

山形市六日町7 28
電話 02362（22）3994(代) 3280・0545

《連載》

第3回 よく使われるバドミントン用語



〈サ行・続き〉

サの項

サイドバウンダリー・ライン（Side boundary line）

コート両側のラインで二本あり、外側がダブルス用、内側がシングルス用。二本のラインの中間をアレーと呼ぶ。

サービス（Service）

試合のはじめにシャトルを打って、インプレーにする行為。バドミントンはバレーボール同様、サービス権を持った側がラリーに勝ったときだけ得点になる。このため、最も有効な攻撃では、15サービス（男子シングルス、男・女・混合ダブルス）11サービス（女子シングルス）で1ゲームを終わる。強い選手の一つの条件は、サービス権を維持し続け、かりに失ってもすぐに取り返すことである。

サービスする人をサーバー（ダブルスでは二人＝ファースト・サーバー、セカンド・サーバー）という。サービスの動詞はサーブ。しかしスポーツ用語としては名詞でサーブも確立し、英語の辞典に採用されている。

シの項

シャトルコック（Shuttlecock）

バドミントン競技で用いるタマ。以前、日本では羽球または羽毛球と呼んだ。略してシャトル、愛称でバード（鳥）ともいうが「シャトル・コック」と句点を入れて呼んだり、上を略してコックといったりするのは正しくない。語源は明らかでない。ただし、シャトルは織機のヒのこと、コックにはおんどりの意味がある。

水鳥（ガチョウ）ニワトリの羽根をコルクの台に差し込んだものだが、最近は羽根部分がナイロンなど合成樹脂でできたものも多い。ただし、これは競技規則上、公式競技には使えない建て前になっている。

規則によるシャトルの規格は①重さ4・73～5・50グラム②直径2・5～2・8センチのコルクに③14～16枚の羽根をつけたもの④羽根の長さは先端からコルク台まで6・4～7・0センチ、先端の広がりの直径は5・4～6・4センチ。糸などでしばりつける。

普通の力でバックバウンダリー・ライン（コート最後尾の横線）からサイド・ラインに平行に、しかもアンダーハンドで打ち、向い側のバックバウンダリー・ラインの手前76センチ以内に落ちるもので、横ブレなど不良飛行をしないものが、正しいシャトルとされている。

シャフト（Shaft）

一般に柄。ラケットの打面と、手で握る部分（ハンドルまたはグリップという）との間の柄のこと。木製はほとんど競技用から姿を消し、スチール製のパイプを使ったものが多い。

ショートサービス（Short service）

ソフトサービスともいう。ネットを小さく越し、相手のショートサービス・ラインぎりぎりにはいるような短いサービス。相手サービス・コート（レシーバーのコート）の四つのコーナーをねらうのが原則。シャトルはネット・テープの上をすれすれに飛んでインになるようなのが理想型。

フライト（飛行線）が高くなったり、相手の前に飛んだりすると、プッシュで逆襲されて効果がないばかりか、失点することもある。主としてダブルスで用いられる。

ショートサービス・ライン（Short service line）

ネットに平行して、ネットから1・98メートル手前に引かれた横線。サービスコートの前方限界線になっている。サービスのシャトルが、相手のその線より手前に落ちて、届かないと無効打でサービス権を失なう。

ショルダー・ハイ・ドライブ（Shoulder high drive）

フォア、バックを問わず、肩口のところに飛んできたシャトルで、その場を動かずリーチ（届く）できるストローク。

シングルス（Singles）

1対1で行なう試合。片側コートには一人だが、相対して二人なので「シングル」と単数で呼んではいけない。

＝この項おわり＝（続）

大会運営規定 百問集を発刊

日本教職員連盟が、このほど「大会運営規定100問集」を刊行した。

これは、このほど改正された日本協会関係の大会運営規定にもとづいて、要点をくわしく解説したもの。全国でバドミントン競技の指導にあたる人々、大会がある場合、役員として働く立ち場にある人々はもちろん、選手であっても、大会運営について知っておくことは大切。

▽定価一部180円▽送料一部70円（二部115円、三部145円、五部以上250円、九部＝十六部700円）

▽申込み＝東京都練馬区旭丘一の五一前田耕作方（日本教職員連盟事業部）

コート一面の確保でも大変

体操やバレーに侵入され それでもなんとか，やってます



私は学生時代に一度もバドミントンのラケットは握ったことがないのです（学校に部がありませんでした）。しかし、卒業後、私の町にクラブをつくろうということで、友人五、六人で発足、ことしで約三年になりました。

私自身はバドミントンが大変好きなので、町のクラブ（週二回）のほか、毎日、町営グラウンドでフットワーク、素振り、トレーニングをやりました。ですから自分でいうのははずかしいですが、最近は高校の選手とやっても、ついていけるまでになりました。

しかし、クラブの中には途中で止める人や、練習に出て来ない人、長つづきしない人が比較的多く、クラブ員もなかなかふえず、いろいろ苦心しています。

自分のことばかり申し上げてすみませんが、このほかに、いま中学校のバドミントン部のコーチを任せられています。部員は新一年生をふくめ約60名。しかし、コートは一面しかなく、それもダブルス・コートがやっととれるぐらいの広さ。サイドライン上にはいつもバレー部、体操部等が侵入してきて、毎日大混雑です。

ですから、シャトルを使用できるのは三年生だけで、一、二年は毎日、基礎練習です。三年生は二十一名います。毎日、コートへ六名ずつはいりオーバーヘッド、中央部へ六名はいってヘアピン、計十二名（多くはいったとき）ドライブやドロップスマッシュ等の時は、この半分しかはいれず、一人がコート練習できる時間はきわめて少いのです。

コートの外側でフットワークなり素振りなりをやらせればよいのですが、とにかくせまくてそれさえも出来かねる状態です。しかし、いつかの「バドミントン界」に「相手も同じ条件なのだ」と書いてあったのを思い浮かべて、なんとかやっています。

左記の点について、わかりましたらお知らせ下さい。

①バドミントンに関する映画のフィルム、またはスライドのようなものがありますか。もしあれば貸し出し方法等。

②昨年の中学大会優勝校・大阪花乃井中学の住所。

③次回の公認指導員講習会を受けたいと思っていますが、いつごろですか。

（松田邦男＝新潟県中蒲原郡村松町学校町2、〒959－17）

"好きだから"の努力の中で成長を

編集部から——もし、あなたのところに取材に行き、写真もとれば、4ページの読みものぐらいはできるな、と考えながらお便りを読みました。

スポーツは世界のタイトルをとることばかりが目的ではありません。好きだからやる、その中で最大限に自分を生かし、充実した人生を送ることこそ、大切なことだと思います。たとえ技術的にすぐれていても、この点が身についていない、理解されていなかったら〝欠陥人間〟だと思います。

あなた方のような雰囲気の中から、本当のスポーツマン、すぐれた人間性が育ってくることを私どもは信じています。

それにしても、中学でのコーチ、さぞ大変だろうと想像します。しかし、月並なねぎらいの言葉ですが「環境を克服するものが真の勝利者である」と私は思います。

どんな条件の下でも、よりよい方法はあるものです。あなた一人で悩まずに、生徒と話し合うことも時にはよいと思うのですが。

バドミントンは比較的、日本に定着したのが新しく、しかもサッカーやバレーの積極的な普及活動に押され、有名校のクラブでも、練習場の確保は、ままなりません。

一つの例ですが、昨年、バレーの女子中学で全国優勝した秋田の某校は、過疎地の農村にあり、体育館もコート半分しかとれず、しかも選手はチビぞろいでした。また、夏の国体に参加した沖縄の代表は、水不足のため、プールでの練習が全然に近いほどできなかったのですが、それでも各自が自己のベストを出し、沖縄記録をつくって帰りました。

いまをときめく、男子バレーのナンバーワン森田選手は、初めて外国遠征に連れていかれたとき、ベンチでのレギュラーの

世話、ボールかつぎ、先輩の洗濯だけしかさせてもらえず、もちろん、練習ボールには一度もさわれませんでした。同様、ある選手はアジア大会に参加しながら、炎天下で毎日、倒立の練習ばかりでした。

専門家のえらい先生方も、中学段階で多様な技術をいそぐことは必要ない、といっています。まず大切なのは体力とバドミントンに適した運動能力（トレーニング）です。

できるだけ戸外を活用しましょう。風の影響を理由に、えらい人の一部には戸外でのストローク練習に反対の人もいますが、微風状態ならいっこうに差し支えありません。思い切ってラケットを振れない室内より、よほどプラスと思います。

さて、後段のご質問ですが

①トバト杯東京大会、第4回、第5回ユ杯の3本のフィルムがあります（いずれも16㍉）こちらが発送した日から、10日間を限度として、一本二千円で貸し出しています。送料は実費ですが、かなり重いものですから、第5回ユ杯のフィルムなどは約九百円（書留料ともに）かかります。

いずれにしろ、学校、クラブ、協会、連盟等の責任者の借用書が必要です。なお、ご希望があれば、これらのフィルムは別にプリントしてお分けいたします。トバト杯のものは三万五千円、ユ杯のものは二万五千円です。

②花乃井中の住所は左記のとおりです。

大阪市西区江戸堀4の25

（電）大阪441・0050

③指導員制度については、本号の協会だより（27ページ）をごらん下さい。次回は未定ですが、年に一回（当分の間は）なので、来年四月ごろになると思います。

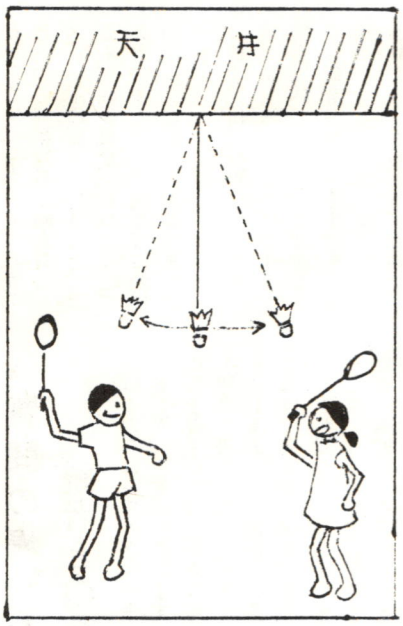
幼稚園でバドを教えたいワ

私は保母志願の一短大生です。いま友に借りた月刊誌「幼児と保育」を読んでいますと、雨の日を楽しく、と題して「バドミントン」（年長児向き）とありました。

前ページには「サッカー」（年少児向き）があり、これほどまでに普及しているサッカーをうらやましいと思いながら読んだ次のページだったし、どぎまぎしてしまいました。

◎準備　・幼児用バドミントン・セット一組／・丸ゴム（長さ＝保育室の中央の天井から丸ゴムをぶら下げ、その端にバドミントンの羽根を結びつけて、子どもの顔の高さになるくらい。

◎方法　天井からさげられた丸ゴムの端の羽根をラケットを持ったふたりの子どもが、交互に突きあって遊びます。



バトミントンでなくバドミントンだったのも感激でした。

「保母さんになったらバドミントンを教えるんだ」といって笑われた私ですが、心強くなりました。（福山局の消印あり）

編集部から——幼児へのスポーツを利用した運動教育の一環として、いわゆるラケット遊びが重要視されています。このことは本誌でも伊藤基記先生（日本協会競技力向上委員長）が再三にわたって力説されている通りです。この時期に遊びを覚えた子供たちが、たとえ将来、バドミントン専門のプレーヤーにならなくとも、覚え親しんだことは別の形で役に立つはずです。よい保母さんになって、がんばって下さい。また、お便りをどうぞ。

技術、トレーニング指導にもっと力を注いでほしい

「バドミントン界」を愛読し始めて一年余になりますが、いろいろと御苦心を重ねておられるのを嬉しく存じます。

しかし、いくぶんか注文を申させていただければ、今日プレーヤー指導の為の研究書が乏しい状態では、貴誌の如きものがその任を負わねばならないのではないかと思います。

★ペン・フレンド求む　バドミントン部に積極的に入部し、積極的に練習している真面目な部員さん、文通しませんか。ぼくたちの学校では、まだ部にはなっておらず、予算が少いのでこまっています。

（滋賀県八日市市平田町456増田伊知郎＝八日市高一年）

若い層の読者のために、いわゆる週刊誌的センスも取り入れねばということもわかりますがもう少し技術指導、トレーニング指導の記事を多く取り入れて下さるよう、お願いしたいと思います。

現在のわずか4ページ、しかも、一人1ページでは、いささか粗末にすぎないでしょうか。さらにもっと科学的分析をお願いしたいものです。

（神戸市・星陵高校バドミントン部顧問・手島司）

編集部から——ご指摘の問題は、本誌が発刊当初からかかえ続け、いまだに各位に対し「申しわけない」と頭を下げるしかない状態です。

弁明ばかりしても（いろいろ複雑な事情がありますが）仕方ありませんので、結論だけ述べさせていただきます。本誌はさる七月の日本協会理事会で、競技力向上委員会（伊藤基記委員長）指導委員会（毛利清志委員長）に対し、「今後、指導に関する講座については、両委員会の責任において、計画・執筆に当たってほしい」むね申し入れました。

本誌は日本協会の責任にかかる雑誌であり、指導についても当然、責任体制が必要と思われるからです。もちろん、だからといって、執筆者は両委員会のメンバーに限るということではなく、両委員会が窓口となって、在野の多くのすぐれた方に登場していただくこともふくまれています。

科学的研究分野についても、両委員会にかかるわけですが、協会以外で（学校、研究所などで）研究されている事情をご存知でしたら、ぜひ、編集部までお知らせ下さるよう、お願いいたします。

〃質問の場〃がほしい

読者との交流を密接にして

ぼくたちは、ずっと「バドミントン界」を愛読しています。内容を見ていくと、わかりやすく明確に書いてあり「バドミントン上達法」や「読者の広場」が設けてあるが、ページ数が少く、もの足りない感じがします。そして、ぼくたちの希望ですが、読者と編集者との間をもっと身近かにするために〃質問の場〃を設けてほしいと思います。

（掛橋将信、石田誠治＝佐世保市立清水中バドミントン部）

編集部から——ご要望の〃質問の場〃ですが、現在は本誌を読んでおわかりのように「読者の広場」が、その代用をしています。三年前、創刊当時は質問箱の欄が別にあったのですが、残念ながらほとんど投稿がありませんでした。ご承知のように雑誌には一定の広さがありますので、1ページなり、その3分の2（3段）なりに収容できる質疑応答がなければ、その欄をつくることができません。

最近では投稿もかなり多くなってきましたが、その中には希望、意見、批判なども多く、技術に関する質問や、一般的な問い合わせ等とはっきり区分けすると、これまた欄のつくり方がむずかしくなります。

「広場」掲載の投稿には、編集部が代表して、お答えをしていますので、欄のあるなしにかかわらず、なんでもご質問下さるよう、お願いします。

なお「上達法」については、本誌のこの欄の前のページにのっている質問と答えで代用させて下さい。

情報どんどん提供します

（小林洋栄、岡山県苫田郡奥津町杉5の5＝教員、前中部日本学連委員長、愛知県協会常務理事、愛知県体育館バド教室講師）

編集部から——さっそくお応え下さり、ありがとうございました。今後、岡山県下のできごとにとどまらず、なんでも本誌あてお寄せ下さるようお願いします。よろしくご支援を。

スコアのつけ方、教えて下さい

山町2566）

編集部から——お説のとおりですね。大会のプログラムではもう少し注意すればよかったと反省しています（以上、係りから）スコアのつけ方には、おっしゃるとおり、いろいろありますが、本誌でもかねてから紹介したいと思っていました。次号で掲載するつもりです。

全人的スポーツ・バドミントン競技

長野県バドミントン協会
松本市丸の内3番7号
松本市教育委員会内
電話（代表）松本3－3000
郵便番号 390
連絡先 松本市女鳥羽3－4－21 小出沢悟方
電話 松本4－1367 むつみ荘(呼)

ちょっと注目、〃〃〃〃〃〃〃〃〃〃こんなPRはいかが？

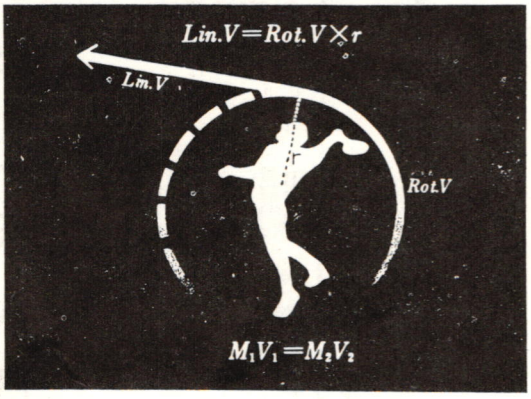
全人的スポーツ・バドミントン競技

封筒でバドミントンのPR——長野県協会では，こんなシャレたアイデアで普及にひと役買っている。写真はその封筒，協会の住社を書いてある上に“全人的スポーツ・バドミントン競技”というキャッチ・フレーズが記されている。ちょっとした頭の使いようだが，こんなことを全国のあらゆる協会，連盟がやれば，すばらしい効果があがるのでは……。

一体製造がラケットを変えた。

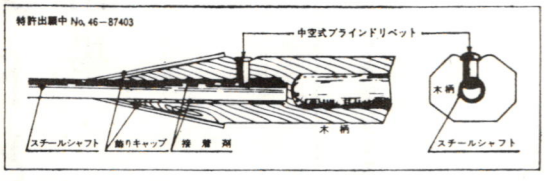
●力学に基づいて製造された、新製品です。

キャリーシリーズ、バトミントンラケットは、従来のシャフトとヘッド(フレーム)を接合した、ステップ付のラケットではなくシャフトとヘッドが一体製造になった、画期的な新製品です。



ハイクリャー、ドロップ、ロビング、ドライブ、スマッシュ、ショートサーブ、ロビングサーブ、ヘアピン、プッシュなど、ゲームの必要場面において、最も効果的な偉力を発揮するという専門家達からの好評を、受けております。

私達は常にプレイヤーの側に立ち、より強靱で軽く、ハイパワーを生み出すラケットを、研究・開発する事に、意欲を燃やしております。これこそキャリー・スピリット(精神)であると、自負しております。責任保証書付きのキャリーを是非一度、お手にとってごらん下さい。



危害防止安全装置を施しているラケットは、いつもプレイヤーの安全をお守りしております。

●キャリー7Sステップ付シャフトフレームのみ ¥3,500
●キャリー7Gストレートシャフトフレームのみ ¥2,500

メトロレジャー株式会社

東京都千代田区外神田5-6-4 TEL. 833-3661(代)

中山夫人はまずストランドと

ミュンヘン五輪公開競技組合せ　小島は複だけの出場

ミュンヘンで、オリンピック史上初めて行なわれるバドミントン競技のデモンストレーション（九月四日）の組み合わせが別表のように決まり、IBF（国際バドミントン連盟）から明らかにされた。

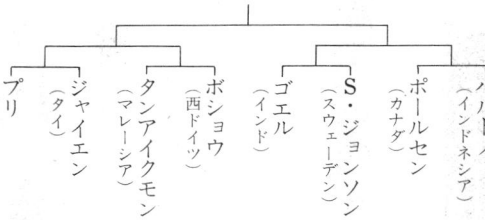
参加は男子が十カ国十七人、女子七カ国八人。いずれも指名だが旅費等はこちら側の負担。

女子ダブルスを除く四種目が行なわれる。

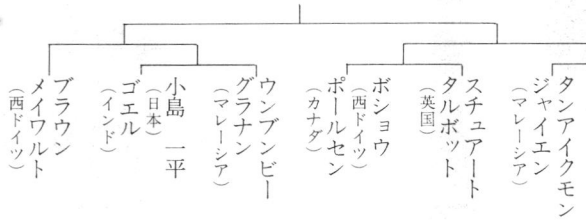
日本の男子・小島はシングルスの出番がなく男子と混合の両ダブルス、中山夫人はシングルスと混合、湯木はシングルスだけの出場。

これら三選手と川端監督は八月二十二日に出発、九月八日に帰国の予定。

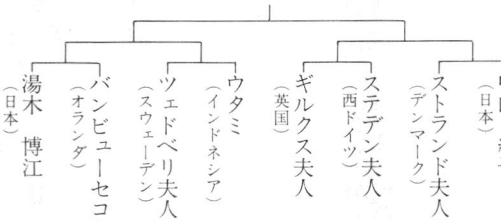
▽男子シングルス



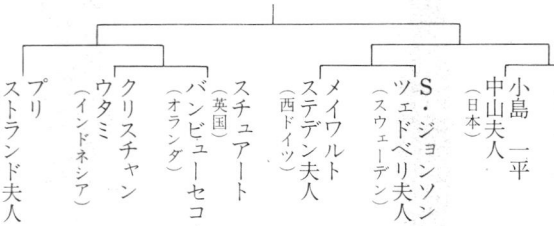
▽男子ダブルス



▽女子シングルス



▽混合ダブルス



……異　動……

★日本教職員連盟事務局
東京都練馬区旭丘一の五一、前田耕作方（〒176）

★日本実業団連盟事務局
東京都千代田区大手町一の五の三、東京電気通信局資材部気付（〒100）

★埼玉県理事長代行
唐沢清一（埼玉県春日部市粕壁5539、電0487・52・3141、県立春日部高校内）自宅＝埼玉県北葛飾郡幸手町下川崎620、電04804・2・2667

★宮崎県協会役員
▽会長　福田実（宮崎市江平中町7の1福田胃腸科医院）▽副会長　柿塚国男（宮崎市天満町96）▽理事長　日高壮（宮崎市橘通西一丁目1の56宮崎市役所内、電0985・25・1111）▽競技委員長　鳥谷益己▽指導委員長　松本行弘▽日本協会評議員　日高壮▽県体協理事　日高壮▽事務局長　松本行弘（宮崎市松橋1丁目1の56宮崎市教育委員会内、電0985・25

公認指導員制度が発足

資格の審査規定できる

バドミントンの公認指導員資格審査規定が成立した。

全国に点在する指導者に一定の資格を与え、励みと誇りをもって今後、競技の指導普及に当たってもらおうという趣旨でつくられた。種別と資格認定の条件は次の通り。

〈一級〉

①2級以上の審判資格②日本体協のスポーツトレーナーまたはスポーツ指導員二級以上の資格③競技歴、または指導歴6年以上を持ち④申請して認められたもの

〈二級〉

①3級以上の審判資格②日本体協のスポーツトレーナーまたはスポーツ指導員3級以上③バドミントン競技歴または指導歴4年以上を持ち④申請して認められたもの

〈三級〉

①3級指導員養成講習会を修了し②所定の成績をおさめ③申請して認められたもの

×　×　×

申請は毎年六月末日までとし日本協会の指導委員会委員の推薦によって、都道府県協会長が行なう。

申請料は各級ともに一人二百円、公認料は一級二千円、二級千五百円、三級千円とする。認定合格者には資格証とワッペンが与えられる。以上の施行に当たっては細則をつくる。

沖縄特別国体の参加ワク決まる

来年五月三日から沖縄県各地で行なわれる沖縄復帰記念特別国体の各競技都道府県別人員割り当てが、このほど日本体育協会から内示された。

これは各県の参加種目と参加人数をなるべく公平、平等にするという見地から決められたもので、バドミントンの参加ワクは次のとおり。

〔一般男子〕▽山形▽栃木▽福井▽愛知▽滋賀▽島根▽宮崎▽沖縄＝以上8チーム

〔一般女子〕▽岩手▽千葉▽石川▽奈良▽鳥取▽香川▽佐賀▽沖縄＝以上8チーム。

実施種目は以上2種目のみで、一チームは四人（うち監督一人）。結局、延べ十六県六十四人が参加することになる。

競技規則一部改正、七月二十三日から施行

IBF（国際バドミントン連盟）の競技規則改正にともない日本協会の競技規則も一部改正された。

今回の改正は次に掲げる二条で、総会は七月二十三日から実施することを承認した。しかしこの改正は一年も前から情報を入手していたにもかかわらず、国際担当、競技委員会の不手際で理事会、総会への提案が大幅に遅れたことが追及された。

また、競技規則の日本語の表現が、生硬でわかりにくい点が指摘された。このため、全体にわたって、今後、表現を再検討することになった。

〈新しい条項〉

第12条　順番でないプレーヤーがサーブしたり、誤ったサービスコートからサーブして、そのサイドが打ち合いに勝ったときや、順番でない「アウト」サイドのプレーヤーがレシーブして、そのサイドが打ち合いに勝ったときには、次のサービスが打たれる前に、要求されて許されるか、主審が命ずれば「レット」となる。

上記のどちらのときでも、誤ったサイドが打ち合いに負けたときには、そのままとし、プレーヤーの位置を直してはならない。

プレーヤーが不注意でサイドを間違えて、それが次のサービスが打たれる後まで発見されなかったときは、その間違いは正しかったものとなり「レット」にはならず、プレーヤーの位置を直してはならない。

第14条第4項　どのプレーヤーでもサービスの前や最中に予備的な欺瞞をしたり、相手を意識的に惑わしたとき。

また、どのプレーヤーでも、サービスのとき、不公平な優位さを得ようとして、シャトルをサーブすることをわざと遅らせたり、シャトルをレシーブする用意を、わざと遅らせたとき。

資格を得たもので、次のいずれかに該当するときは資格を失なう。

①日本協会員の資格を失ったとき②合格後、一カ年公認料を納入しないとき③日本協会指導員が失格を適当と認めたとき。

★地番変更

日本協会競技力向上委員長、伊藤基記（熊本市子飼本町一の三、〒860）

1111内線380、〒880）

★兵庫県協会役員

▽名誉会長　岡崎忠▽会長　今井鎮雄（神戸市東灘区御影町城ノ前1453）▽副会長　難波田俊雄（神戸市須磨区妙法寺高取山1の6鹿松住宅41）

▽理事長　吉持節夫（神戸市葺合区宮本通6丁目8の1、電神戸221・0519〒651）

▽副理事長　北山勝之（神戸市灘区篠原北町3丁目16）北義一（宝塚市安倉字中畑719の17）

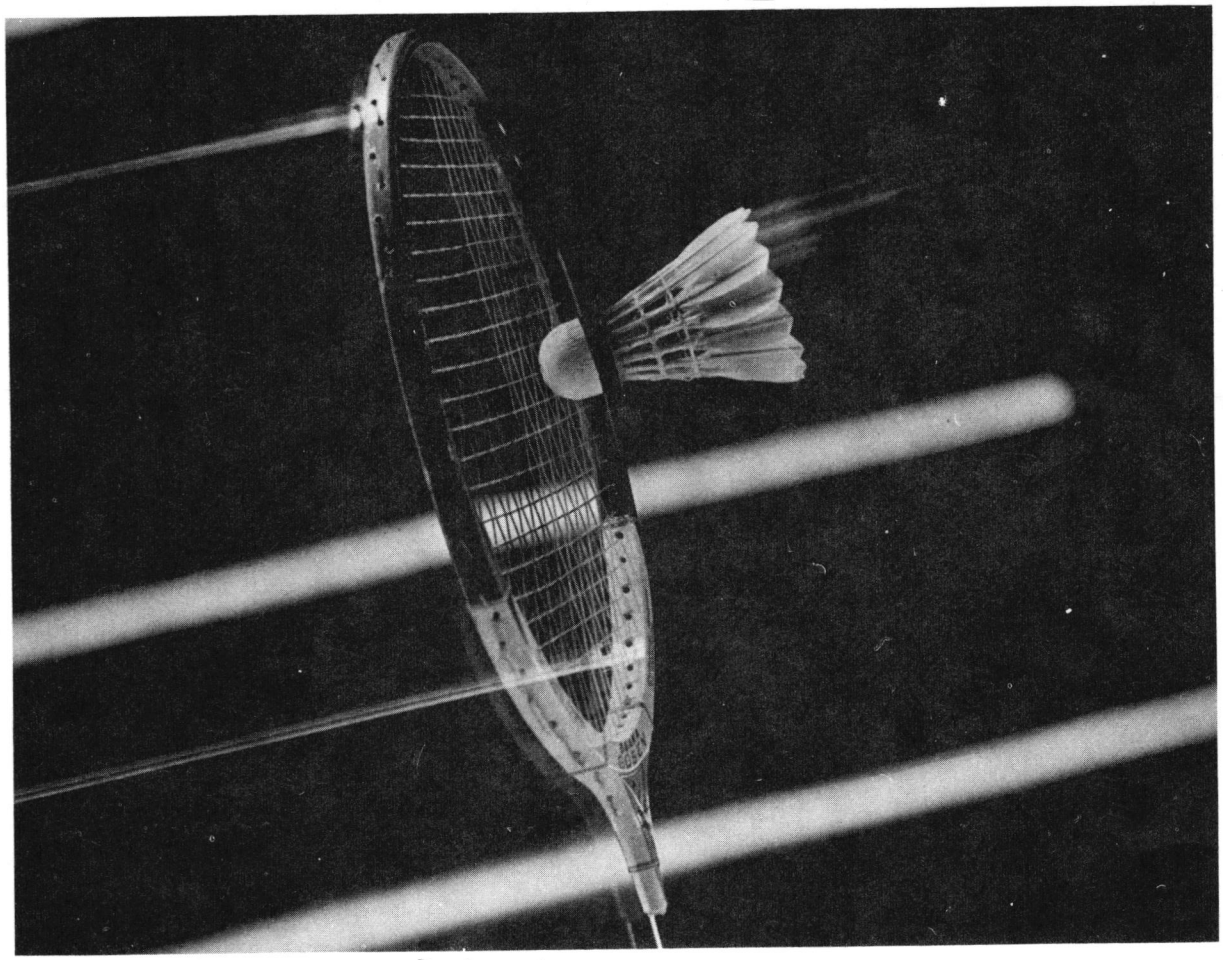
▽常務理事　坂田正美、吉田照喜、平林弘嗣、児島晋、神谷衛

★日本実業団連盟の46年度登録加盟事業所数

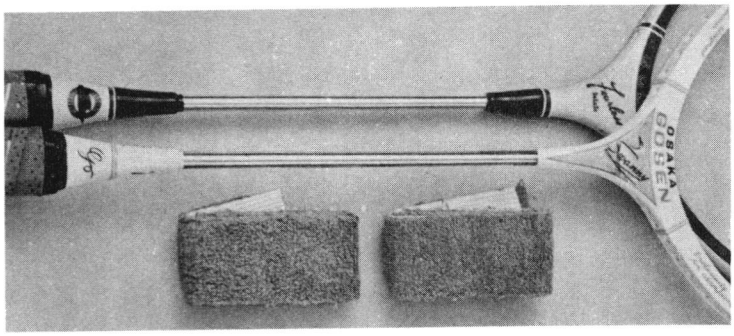
▽北海道5▽岩手1▽秋田1▽宮城1▽栃木1▽東京15▽埼玉7▽神奈川21▽群馬4▽長野1▽静岡2▽富山10▽愛知32▽三重11▽滋賀1▽大阪25▽和歌山3▽兵庫20▽岡山2▽鳥取1▽山口2▽愛媛6▽香川3▽高知1▽福岡3▽長崎4▽大分1▽宮崎1▽熊本1▽鹿児島4

《新発売》

Swannv



この確かなバイブレーション。
それはスワニー。



特殊合板の力強いフレームに、従来のものより長いステンレス・シャフトの強靭性が強力なバイブレーションを生み、重さも122g以下と今までより軽くなり、それがスピードとパワーの素晴しいバランスを構成し、ふりもシャープな一級品ラケットをつくりました。

No.β スワニー<フレーム・カバー付> ¥3,800

☆お買い上げになりますとタオルグリップがついています。

大阪合繊株式会社
本　社・大阪市東区豊後町4 ☎(06)942-5816 代
東京営業所・東京都台東区鳥越1-26-1 ☎(03)862-6576 代

和歌山県

◇第6回近畿教職員選手権団体戦（5月21日、和歌山県立体育館）

▽男子1回戦
大阪B 5－0 兵庫
大阪A 4－1 京都
滋賀 5－0 和歌山B

▽準決勝
和歌山A 5－0 大阪B
○中西 15－0 北野
門間 15－5 宝来
○森 佐藤 15－3 15－0 奈良 島津
○門間 15－5 北野 15－7

注・残り試合打ち切り
滋賀 3－0 大阪A
○寺田 15－14 伊勢田
○藤上英 17－14 中田
久保田 15－5 大河内
○藤上信 15－1 山本
○藤上英 15－10 15－9 中田

注・残り試合打ち切り
▽決勝
和歌山A 3－0 滋賀
中西 15－5 藤上信
○門間 15－12 15－6 15 久保田
○森 佐藤 15－8 15－7 藤上英 寺田
中西（途中中止）藤上良

○門間 15－5 15－6 久保田

注・残り試合打ち切り
▽女子準決勝
和歌山 3－0 大阪B
○加藤 坂本 15－4 15－1 堀井 内海
○加藤 11－1 11－1 堀井
○坂本 11－2 11－2 内海
大阪A 2－1 滋賀
東堤 13－15 13－15 秃
黒石 原田 ○
○横田 11－1 11－7 原田
○黒石 11－8 10－12 11－6 秃

▽決勝
和歌山 2－0 大阪A
○加藤 坂本 15－4 15－0 横田 黒石
○加藤 11－1 11－1 東堤

注・残り試合打ち切り

京都府

◇第二回府社会人新人大会（6月4日、府立大体育館）

▽男子シングルス決勝
吉田 2－0 吉井（京高ク）（中川安）

▽三位決定戦
樋上 2－0 森村

▽男子ダブルス決勝
吉田・森村 2－0 前田・山崎（京商ク）（YMCA）

▽三位決定戦
佐伯・大島 2－0 佐々木・去来川（京商ク）（竹原ク）

▽女子ダブルス決勝
古川・藤井 2－0 堀上・藤井（加茂川ク）（YMCA）

▽混合ダブルス決勝
脇坂・飯田 2－0 吉井・椹木（北山ク、桂OG）（中川安、桂OG）

東京都

◇都高校春季大会兼関東大会予選（4月29、30日、日大鶴ヶ丘ほか）

▽女子団体4回戦 巣鴨女商 2－0 都池袋商、女子聖 2－0 十文字、都三商 2－0 東京成徳、蒲田女 2－0 都南葛飾、二階堂 2－0 日大鶴、都町田 2－0 村田女商、淑徳 2－1 都竹早、トキワ松 2－1 都小石川

▽準々決勝 巣鴨女商 2－0 女子聖、都三商 2－0 蒲田女、二階堂 2－0 都町田、淑徳 2－1 トキワ松

▽準決勝 巣鴨女商 2－0 都三商、二階堂 2－0 淑徳学

▽決勝
巣鴨女商 2－1 二階堂
○鳥海 船崎 15－4
山口 小池 15－2
池田 大場 ○ 6－11 5－11
○五明 村田 9－11 11－7 11－9

▽男子団体準々決勝 日大鶴 2－0 昭和一、堀越 2－0 都杉並工、聖学院 2－0 都大山、都三商 2－0 都小石川

▽準決勝 日大鶴丘 2－0 堀越、都三商 2－1 聖学院

▽決勝
日大鶴丘 2－0 都三商
○福田 榎 15－9 18－14
小室 小坂
○後藤 18－14 15－8 12－15
池田

長野県

◇第17回県高校総体兼全国高校予選（6月10、11日松本市）

▽男子団体準決勝 諏訪清陵 3－0 須坂商、岡谷南 3－2 須坂

▽決勝
諏訪清陵 3－0 岡谷南
○瀬戸 川上 15－4 15－3 17－16 小口
○笹岡 横田 15－8 8－15 15－0 清水 加藤

○横田 15－18 15－6 15－10 小口守

▽女子団体準決勝 伊那弥生丘 3－0 長野文化、諏訪二葉 3－1 長野西

▽決勝
伊那弥生丘 3－1 諏訪二葉
○片桐 下平 15－4 15－5 仲本 山田
名和 樋代 9－5 7－15 田中 小松 ○
○下平 11－3 11－9 仲本
○松崎 山田 11－8 15－5

▽男子シングルス準決勝 舟本（須坂）2－0 笹岡（清陵）
上崎（長野商）2－1 青木（深志）

▽決勝
○舟本 15－6 15－9 上崎

▽男子ダブルス準決勝 笹岡・横田（清陵）2－0 舟本・松田（須坂）、辰野・小田原（伊那北）2－0 瀬戸・川上（清陵）

▽決勝
笹岡 15－8 横田 15－3 辰野 小田原 ○

▽女子シングルス準決勝 片桐（弥生）2－0 山田（二葉）
下平（弥生）2－0 仲本（二葉）

▽決　勝
○片　桐（7－11 12－11 11－2）下　平
▽女子ダブルス準決勝　片桐・下平（弥生）2－1小松・田中（二葉）、柄沢・外谷（長野西）2－1仲本・山田（二葉）
▽決　勝
○片　桐（15－0 17－15）柄　沢
下　平　　外　谷

富山県

◇第1回北信越実業団選手権（6月4日・高岡市民体育館）
▽男子団体一回戦　福井市役所（福井）4－1日本石油（新潟）、倉庫精練（石川）3－2大建工業（富山）、福井銀行（福井）5－0富山化学（富山）、津田駒工業（石川）3－2三協アルミ（富山）、吉田工業（富山）3－2日曹二木木（新潟）、小松製作所粟津（石川）3－2敦賀市役所（福井）
▽二回戦　高岡市役所（富山）4－1福井市役所、福井銀行3－2倉庫精練、津田駒3－0吉田工業、不二越（富山）5－0小松製作所
▽準決勝
高岡市役所3－0福井銀行
不二越3－0津田駒
▽決　勝
高岡市役所3－0不二越
▽決　勝　市岡3－2茨木
▽女子団体一回戦　泉尾3－0桜塚、池田3－2近大附、茨木3－0八尾、工芸3－0和泉、白菊3－2島上、市岡3－0扇町商
▽二回戦　大谷3－0泉尾、梅花3－0大阪市立、住吉学3－1豊中、堺3－1山本、女商3－0池田、汎愛3－1港、市岡商3－0明浄、精華女3－0茨木
箕面3－0工芸、生野3－0清友、布施3－0淀商、堺商3－0白菊、西商3－2樟蔭、成蹊女3－0宣真、大和川3－0扇町、薫英3－0市岡
▽三回戦　大谷3－0梅花、住吉学3－2堺、女商3－0汎愛、市岡商3－0精華女、箕面3－0生野、堺商3－2布施、西商3－2成蹊女、薫英3－0大和川
▽準々決勝　大谷3－0住吉学、市岡商3－2女商、堺商3－2箕面、薫英3－0西商
▽準決勝　大谷3－1市岡商、薫英3－0堺商
▽三位決定　大谷3－1薫英
▽決　勝　四条畷学3－0大谷
▽男子シングルス準決勝　仲尾（港）2－1衣川（泉）、井上（市）2－0西尾（茨）
▽決　勝　井上2－1仲尾
▽準決勝　市岡3－1港、茨木3－2泉尾
▽男子ダブルス準決勝　萩原・仲尾（港）2－0金正・山本（堺商）、井上・平井（市）2－0衣川・池田（泉）
▽決　勝　萩原・中尾2－1井上・平井
▽女子シングルス準々決勝
秋本（畷学）2－0竹村（精華）
諸橋（畷学）2－0田島（大谷）
徳田（畷学）2－0八木（薫）、高田（畷学）2－0福田（薫）
▽準決勝　秋本2－1諸橋、徳田2－0高田
▽決　勝　秋本2－0徳田
▽女子ダブルス準決勝　秋本・徳田（畷学）2－0田島・角谷（大谷）、高田・諸橋（畷学）2－0山下・平井（薫）
▽決　勝　秋本・徳田2－0高田・諸橋

大阪府

◇第26回府民体育祭兼全国高校予選（4月22日－6月24日・大阪市中央体育館ほか）
▽男子団体一回戦　枚方3－0桜塚、啓光3－0西野田工、近附3－0関倉、西商3－0花園
▽二回戦　港3－0枚方、生野3－0布施工、茨木工3－0啓光、市岡3－1八尾、茨木3－1高津、堺商3－2汎愛、泉尾3－2西高
▽準々決勝　枚方3－1生野、市岡3－2茨木工、茨木3－1堺商、泉尾3－2近附
▽準決勝　市岡3－1港、茨木3－2泉尾
▽女子団体一回戦　泉尾3－0桜塚、池田3－2近大附、茨木3－0八尾、工芸3－0和泉、白菊3－2島上、市岡3－0扇町商
▽二回戦　大谷3－0泉尾、梅花3－0大阪市立、住吉学3－1豊中、堺3－1山本、女商3－0池田、汎愛3－1港、市岡商3－0明浄、精華女3－0茨木
箕面3－0工芸、生野3－0清友、布施3－0淀商、堺商3－0白菊、西商3－2樟蔭、成蹊女3－0宣真、大和川3－0扇町、薫英3－0市岡
▽三回戦　大谷3－0梅花、住吉学3－2堺、女商3－0汎愛、市岡商3－0精華女、箕面3－0生野、堺商3－2布施、西商3－2成蹊女、薫英3－0大和川
▽準々決勝　大谷3－0住吉学、市岡商3－2女商、堺商3－2箕面、薫英3－0西商
▽準決勝　大谷3－1市岡商、薫英3－0堺商
▽三位決定　大谷3－1薫英
▽決　勝　四条畷学3－0大谷
▽男子シングルス準決勝　仲尾（港）2－1衣川（泉）、井上（市）2－0西尾（茨）
▽決　勝　井上2－1仲尾
▽女子シングルス準々決勝
秋本（畷学）2－0竹村（精華）
諸橋（畷学）2－0田島（大谷）
徳田（畷学）2－0八木（薫）、高田（畷学）2－0福田（薫）
▽準決勝　秋本2－1諸橋、徳田2－0高田
▽決　勝　秋本2－0徳田
▽女子ダブルス準決勝　秋本・徳田（畷学）2－0田島・角谷（大谷）、高田・諸橋（畷学）2－0山下・平井（薫）
▽決　勝　秋本・徳田2－0高田・諸橋

宮城県

◇47年度七市対抗オープン（4月16日・仙台レジャーセンター）
▽Aリーグ①仙台3勝②塩釜2勝1敗③登米郡1勝2敗④多賀城3敗
▽Bリーグ①石巻3勝②白石2勝1敗③古川1勝2敗④名取3敗
〔順位トーナメント〕▽七、八位　多賀城3－2名取▽五、六位　登米郡3－2古川▽三位決定　塩釜5－0白石
▽決　勝　仙台4－1石巻
◇47年度春季市民初心者大会（5月14日・仙台レジャーセンター）＝ダブルスのみ
▽男子ダブルス準決勝　千葉・千葉（自衛隊）2－0酒井・今野（東北大職員）、山内・阿部（持田製薬、サンウェーブ）2－1在家・杉田（東北電通局）
▽三位決定　今野・酒井2－0在家・杉田
▽決　勝
千葉・千葉2－0山内・阿部
▽女子ダブルス決勝リーグ
①遠藤・佐藤（朴沢ク）3勝②東海林・矢木（仙台同好会）2勝1敗③宇津木・中川（県女性教室）1勝2敗④三条・千葉（八丁目病院）3敗
◇第25回県選手権兼高校総体予選（5月4～14日・県スポーツセンターほか）
▽高校男子シングルス準決勝
古川（学院榴ヶ岡）2－0岩崎（仙台三）、阿部（東北）2－1八巻（育英）
▽決　勝　古川2－0阿部
▽高校男子ダブルス準決勝
千葉・今野（佐沼）2－1山本・桜井（塩釜）、沼倉・遠藤（登米）2－0岩崎・柿沼
▽決　勝
千葉・今野2－0沼倉・遠藤

▽**高校女子シングルス**準決勝
佐藤（塩釜女）2－0大友（聖和）、後藤（聖和）2－1舟橋（ドミニコ）
▽決　勝　佐藤2－1後藤
▽**高校女子ダブルス**準決勝
後藤・大友（聖和）2－0渥美・松本（塩釜女）、佐藤・阿部（塩釜女）2－0舟橋・鈴木（ドミニコ）
▽決　勝
後藤・大友2－1佐藤・阿部
▽**一般男子シングルス**準決勝
岩淵（学院大）2－0阿部（同）
安斎（学院大）2－0伊井（自衛隊）
▽決　勝　岩淵2－0安斎
▽**一般男子ダブルス**準決勝
安斎・岩淵（学院大）2－0橋本・高橋（同）、渡辺・牛渡（塩釜）2－0菅・阿部（学院大）
▽決　勝
安斎・岩淵2－0渡辺・牛渡
▽**一般男子**二部シングルス準決勝　三浦正（東北大職）2－1木下（3レク）、三浦（3レク）2－0田中（宮城ク）
▽決　勝　三浦2－0三浦正
▽**一般男子**二部ダブルス準決勝　田中・高橋（宮城ク）2－1三浦・川内（3レク）、植野・古橋（育英ク、仙商ク）2－0山田・木下（3レク）
▽決　勝
植野・古橋2－1田中・高橋
▽**一般女子シングルス**準決勝
高野（M・二華ク）2－0坂地（MG）、高橋（M・高橋運動具）2－0鈴木（M・振興）
▽決　勝　高橋2－0高野
▽**一般女子ダブルス**準決勝
石垣・鈴木（塩釜ク）2－1堀江・千葉（MG）、高野・高橋（M・二華ク、M・高橋運動具）2－0横田・兵藤（M・女商ク）
▽決　勝
高野・高橋2－0石垣・鈴木

広島県

◇**第4回県個人総合選手権**（4月16日・広島県立体育館）
▽**男子ダブルス**準々決勝
菊地・平川（KB、府中）2－0平松・前田（NKK）、多田・前田（友ク）2－0福谷・田口（NKK）、永井・松本（広大）2－0占部・豊田（友ク）、杉野原・山岡（友ク）2－0逸見・福永（広大）
▽準決勝　菊地・平川2－0多田・前田、杉之原・山岡2－0永井・松本
▽決　勝
菊地（15－9）（15－11）杉之原
○平川　山岡
▽**男子シングルス**準々決勝
多田（友ク）2－0伊藤（NKK）、平川（府中）2－1占部（友ク）、菊地（府中）2－0永井（広大）、逸見（広大）2－1杉之原（友ク）
▽準決勝　平川2－0多田、菊地2－0逸見
▽決　勝
菊地（15－5）（15－0）平川
▽**女子シングルス**準決勝
広田（広大）2－0脇（広大）、松吉（広大）2－1藤井（広大）
▽決　勝
広田（11－3）（11－0）松吉

岡山県

◇**第15回会長杯争奪春季選手権一般の部**（4月23日・岡山大清水記念体育館）
▽**男子シングルス**準々決勝
芳上（三井造）2－0松井（三井造）、市原（岡山大）2－0藤原航（三井造）、岡（岡山大）2－0片山（岡山大）、山崎（岡山大）2－0坪田（岡山大）
▽準決勝
芳上（15－6）（15－0）市原
岡（15－4）（15－5）山崎
▽決　勝
芳上（15－9）（15－13）岡
▽**男子ダブルス**準々決勝
野崎・清水（岡山大OB）2－0安立・角田（化成水）、岡・田中（岡山大）2－0田丸・松井（三井）、高木・加藤（岡山大OB）2－0片山・山崎（岡山大）、藤原・万代（三井）2－1内田・市原（岡山大）
▽準決勝
岡（15－12）野崎
田中（15－8）清水
高木（18－17）藤原
加藤（18－15）万代
▽決　勝
高木（15－8）岡
加藤（15－12）田中
▽**女子シングルス**準々決勝
剛迫（クラレ）2－0松本（岡山大）、生田（岡山大）2－0青木（岡山大）、浅野（清心大）2－0阿部（岡山大）、板谷（岡山大）2－0金子（岡山大）
▽準決勝
剛迫（11－5）（11－2）生田
板谷（11－2）（11－0）浅野
▽決　勝
剛迫（11－4）（11－3）板谷
▽**女子ダブルス**準決勝
板谷・生田（岡山大）（15－6）（15－5）金子・青木（岡山大）
小崎・河野（岡山大）（15－6）（15－5）丘・松本（岡山大）
▽決　勝
板谷・生田（14－17）（15－6）（18－15）小崎・河野
◇**県実業団選手権**（5月14日・久世中体育館）
▽**男子A級**一回戦　玉野クA2－1化成水島A、三井造船C3－0川鉄B、玉野クB2－1川鉄A
▽二回戦　三井造船C2－0玉野クA、三井造船B3－0住友重機A、岡山市役所A3－0玉野クB
▽準決勝　三井造船A3－0三井造船C、岡山市役所A2－0三井造船B
▽決　勝　三井造船A2－0岡山市役所A
▽**男子B級**一回戦　住友重機C2－1岡大事務局、三井造船F2－1住友重機D、三井造船E3－0久世体協B
▽二回戦　三井造船D3－0住友重機C、三井造船F2－1久世体協A、住友重機B2－1玉野クC、川鉄C2－1岡山市役所D、三井造船E3－0岡山市役所C
▽準々決勝　三井造D3－0旭化成A、川鉄D2－0三井造F、川鉄C2－1住友重機B、化成水島B2－0三井造E
▽準決勝　三井造D2－0川鉄D、化成水島B2－0川鉄C
▽決　勝　三井造D2－0化成水島B
▽**女子リーグ**　①クラレ岡山4勝②久世体協A3勝1敗③グンゼA2勝2敗④久世体協B1勝3敗⑤グンゼB4敗

今月の言葉

「一人が弱いのです」と古橋はいう。（中略）「水泳とは、泳ぐことで、ランニングとは、走ることです。それだけのことですよ」

日本の選手は理論に強い。水の打ち方は、とか、この足のけり方はとか、理論にはくわしい。ところが、泳がないし、走らないというのだ。

（朝日新聞連載「ミュンヘンの風」⑥＝轡田特派員）

文中の「古橋」は現在、日本水泳連盟の競泳委員長である古橋広之進氏のこと。終戦直後、イモ腹で自由形に世界新記録を出し続け〝フジヤマの飛び魚〟と外国勢から驚嘆された英雄。以前、この欄でも引き合いに出したことがある。

冒頭の記事は、さらに、外国選手にくらべて、日本の練習量が三分の二にすぎないことが書かれ「自主トレーニングなんて妙なことばだ。練習なんて本来はすべて〝自主〟ですよ。好きでやっているのだから」という古橋氏の発言を続けている。

バドミントンのプレーヤーはみなハード・トレーニングに耐えている。ユーバー杯3連勝の大きな要因の一つもそれである。もちろん、未来をめざす人たち、ままならぬ練習環境の中でがんばる底辺層の人たちも同様だろう。

〝努力〟とは自分で考えること
―持つべきは自主性―

しかし、自主的という点になると、みんながみんな、ほめられるだろうか。自主的を〝自分で考えて工夫すること〟と置き換えてみるがよい。

指導者がすべて、練習やらトレーニングやらの計画を立て、手とり足とりしてくれないと、なにもできない。いわれなければやらない、気がつかないという人はいないだろうか。

初歩のうちはしかたない。しかし、一応、一人歩きができるようになってからも「どうやればいいですか」では情けない。バドミントンがいかなる競技であるのか、自分の肉体条件がどうであるのか、ということがわかれば、おのずから、なにをやれば弱点を補強できるか、プラスするかは、わかってくるはずだ。

よりよい練習法、トレーニング法を愛好者に知らせることは、指導者、協会、そして本誌のような存在の責任でもある。しかし、一から十まですべて相手に「教えてくれ」では、教えてもらっても、それしかできない人になってしまう。

文法を覚えても読み書きはうまくならない。科学的だの理論だのは、だれかが実行してみたことの結果の要約だ。いくら知っても、自分がやらなければダメだ。そしてやる中で次の新しいことを知るのだ。

トマレーシア戦 日程などきまる

トマアジアゾーン東地区、日本×マレーシア戦＝10月7・8日、東京代々木第二競技場。入場料千円、五百円、三百円。

★全国でのバドミントンの活動状況を知り、それを皆さまにお知らせするため、近く本誌では「ユニバーサル・インフォメーション社」と契約、全国すみずみまで、マスコミに取り上げられたニュースや話題を紙面に登場させます。ご期待下さい。

同社は国際的に有名な〝切り抜き〟通信社で、日本体育協会や日本バレーボール協会などでも契約しています。

編集室

○…ユーバー杯特集号を出しているうちに、国内の一般ニュースが〝押せ押せ〟でたまってしまった。

本来ならインタハイ、中学大会などにもページをさかねばならぬところだが、やむを得ず次の号にまわすことになった。トマの対マレーシア戦も近づいてきて、なんとかムードを盛り上げたいものと思っているが、かんじんのチーム関係のニュースはさっぱり、こちらに伝わってこない。

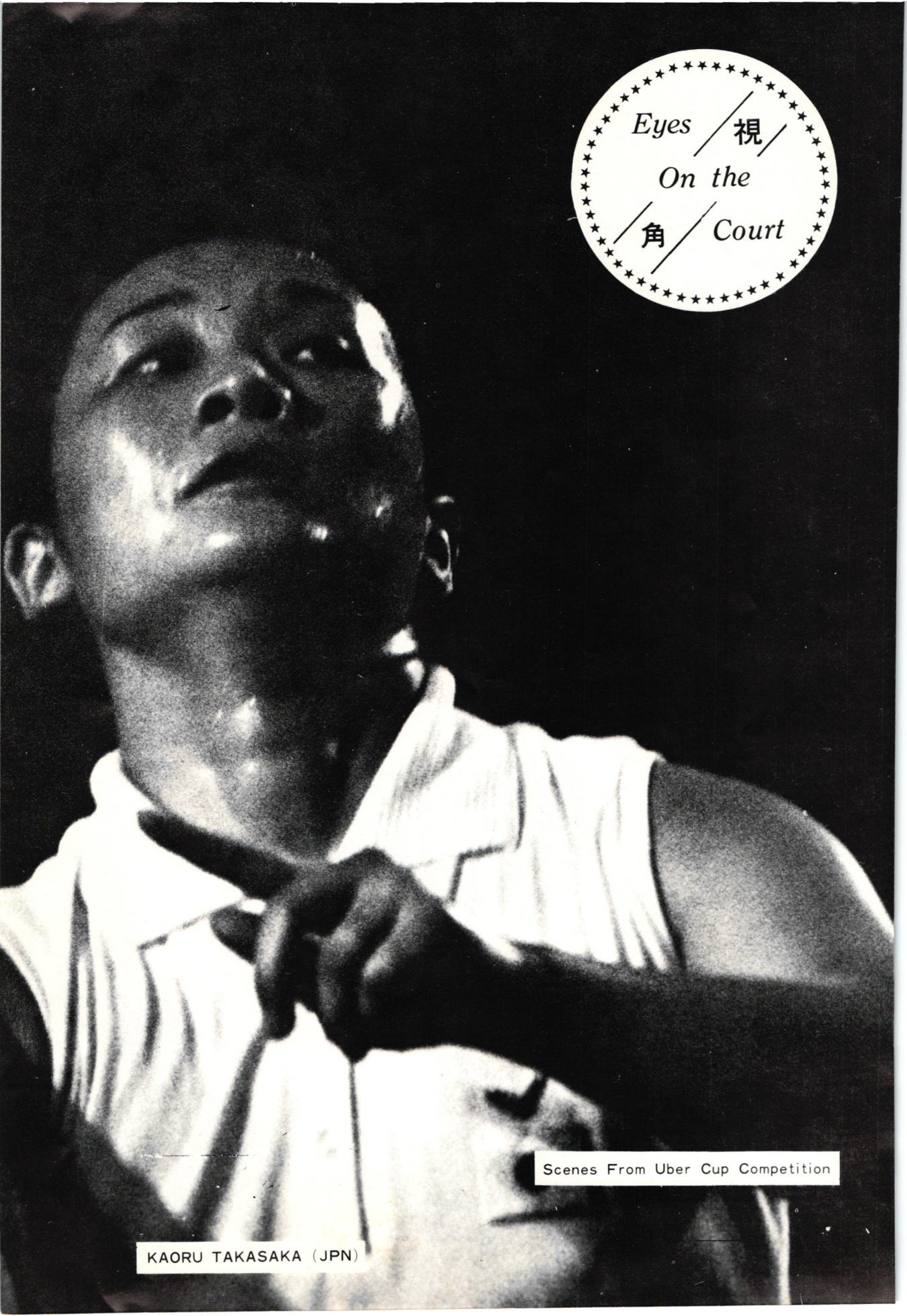
協会さん、しっかりたのみますよ。

○…ユマでいくつかの連続写真が撮影された。本誌でおなじみの山田真市カメラマンの手になるもの。特集グラフに組んでみたが、いかがでしたか。後半の表情集とともに、お楽しみ下さい。

また表紙はこれから当分、ユマで来日した外国勢にする予定です。よろしく。

〈表紙の人〉
アリソン・ブランフィールド
（ニュージーランド）

【バドミントン界】第35号
昭和47年7月25日　印刷
昭和47年8月1日　発行
編集兼発行人　川端昇市
発行所　東京都渋谷区神南一の一の一
岸記念体育館内
日本バドミントン協会
電話　四六七・二一一一（内線）二五一
四八七・七〇九五（直通）
郵便番号・一五〇
振替口座・東京三二一九三
印刷所　東京都豊島区南大塚二一二九
明宏印刷株式会社
定価　一部　百三十円



Scenes From Uber Cup Competition

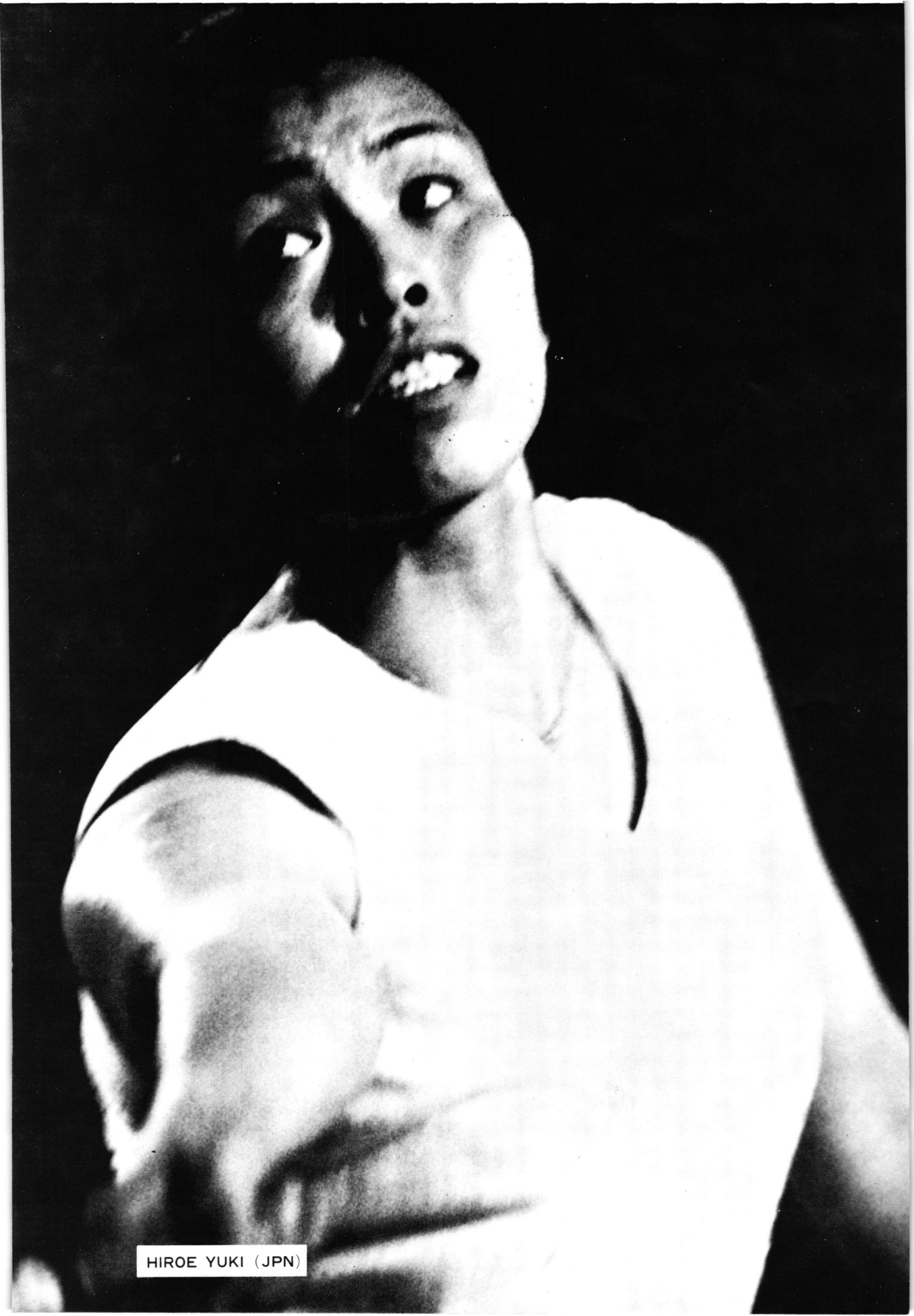
KAORU TAKASAKA (JPN)



MACHIKO AIZAWA (JPN)



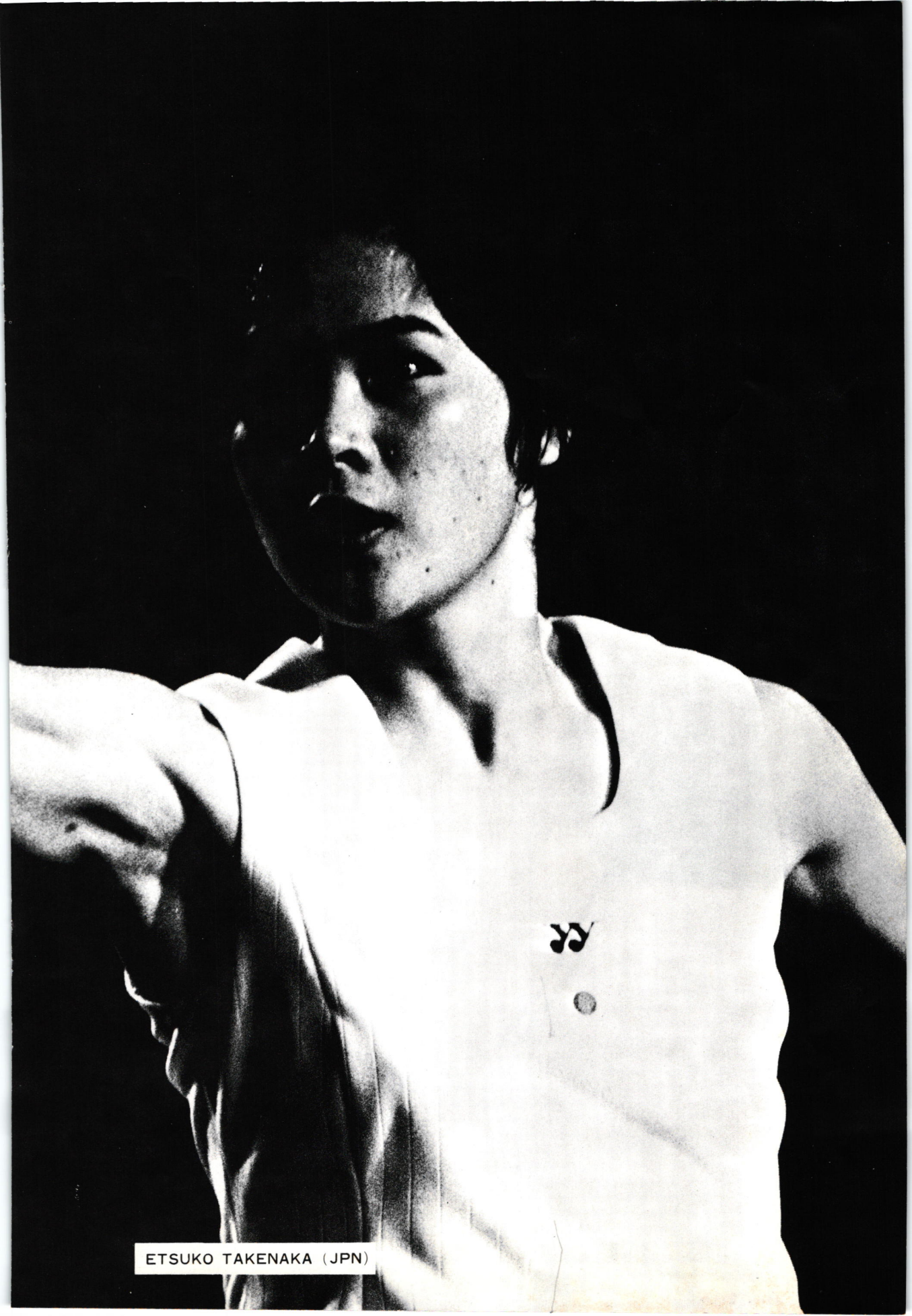
UTAMI DEWI (INDONESIA)



HIROE YUKI (JPN)



ALISON BRANFIELD (NEW ZEALAND)



ETSUKO TAKENAKA (JPN)



PERNILLE KAAGAARD (DENMARK)



NANCY MCKINLEY (CANADA)



It's Excellent in the Court.

SUNBATTA KING, KING MATE

サンバタ

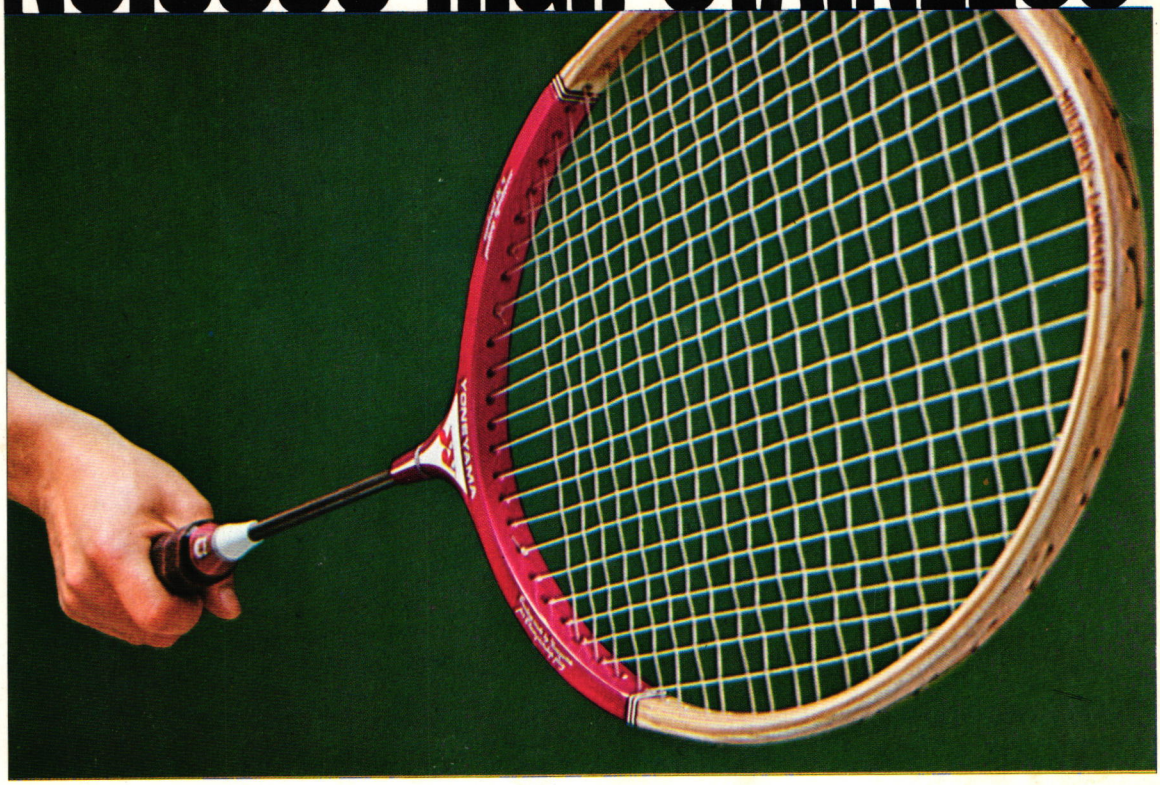
MOROE SEISAKUSHO CO.,LTD.

46-8, Sasazuka 2-Chome, Shibuya-ku, Tokyo, Japan

Phone : Tokyo (03)377—4401

月刊「バドミントン界」第34号
昭和四十七年八月一日発行（毎月一回一日発行）
発行所 東京都渋谷区神南一ノ一ノ一 日本バドミントン協会 電話三二十四

No.9000 HIGH STAINLESS



未知のちからを隠しもつ

ステンレスのシャフト

しぶとい弾力。まったく鋭い切れ味。瞬間に炸裂する攻撃力。いままでのバドミントンラケットでは、とても出せなかった鮮烈なパワーです。シャフトにステンレスの特性を生かしきってありますから、難度の高いテクニックも思いのまま。これぞ、バドミントンを科学するヨネヤマの、新しい自信作です。その名をハイステンレス。その真価は、世界に点在する一流プレイヤーたちに問いたい。

No.9000ハイステンレス／¥3,800（フレームのみ）

ヨネヤマラケット