

# バドミントンスキルチェックシート（視点表）

ミスの種類	面の向き	打点	姿勢
ネットミス	面が下を向いている	体の前すぎる／低すぎる位置で打っている	体重が後ろに残っている
アウトミス（奥）	面が前を向きすぎている	体の後ろでインパクトしている	力みすぎて上半身が反っている
アウトミス（サイド）	横にずれている スイング方向がぶれている	体の横または遠すぎる位置で打っている	踏み込みが不十分
空振り、芯を外す	面の準備が遅く、向きが安定しない	適切な位置に入れないため、打点が毎回変わる	移動が間に合わない
力が伝わらない	面が固定されず力が逃げている 面が上を向きすぎている	低すぎる／体の近すぎる／後ろすぎる場所で打っている	手打ちになっており、体重移動が使えていない

● オーバーヘッドストローク

スマッシュの際はネットに対し正面を向いてください。  
握りとグリップエンジンから振り出す。  
腰を曲げて上体が「く」の字にならないようする。

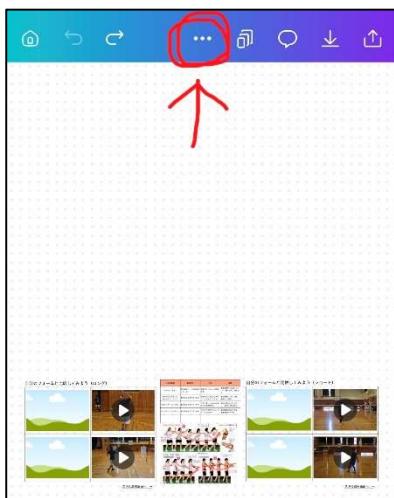
スマッシュの際は下を向いて頭を倒して振動する。

[スキル選択画面へ →](#)



スマホやパソコンで実際に操作してみてください。

[https://www.canva.com/design/DAG30RCIOzo/yNbdpSkEb69209ew0Bhn6w/edit?utm\\_content=DAG30RCIOzo&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link2&utm\\_source=sharebutton](https://www.canva.com/design/DAG30RCIOzo/yNbdpSkEb69209ew0Bhn6w/edit?utm_content=DAG30RCIOzo&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)



## ◎スマホの場合

他のページを確認したいときは

【・・・】マークを押して

すべてのページを表示から選んでください。