

# コーチクリニック 【バドミントン競技】

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本  
バドミントン競技部会

2015年10月作成

2021年5月改定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます



## <第1部>

### バドミントンの競技特性とルール

バドミントンってどんな競技

バドミントンの歴史・魅力

用具や服装について

基本的な競技ルールについて





## <第2部>

### スペシャルオリンピックスのプログラムについて

- SO独自の個人技能競技について
- トレーニングプログラムの展開
- コーチングのテクニックについて





## <第3部>

### トレーニングプログラムのマネジメント

- 安全管理
- よくあるケガの対応



# 第 1 部

## 【バドミントン競技】

### 競技特性とルール



# まずはじめに

とっても大切なこと

バトミントン ではありません！

【 **バドミントン** 】 です



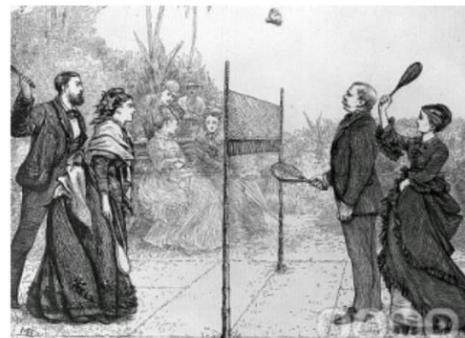


## バドミントンの語源は？

インドでおこなわれていた「プーナ」という遊びであり、イギリスのボーフォート侯爵の邸宅で行われていたこの遊びが原型とも言われている。

邸宅の名前「バドミントンハウス」から「バドミントン」という呼び名がついたという説が一般的

(※諸説あります)



(出典：バドミントンアカデミーHP)





# バドミントンの歴史的変遷

- 競技の歴史的変遷

- 1890年頃イギリスで生まれ1893年に「バドミントン協会」がイギリスに設立
- 1934年に「国際バドミントン連盟(IBF)」が設立  
→2006年9月「世界バドミントン連盟(BWF)」に変更
- 1992年のバルセロナ・オリンピックから正式種目採用



(出典: [araragi.secret.jp](http://araragi.secret.jp))



## 日本における歴史的変遷

日本では1919年以降30年代における名古屋、神戸、大阪、横浜のYMCAでの講習で広まったようで1933年の規則書が残っています。

1946年に日本バドミントン協会(NBA)が創設され1947年に第1回全日本選手権大会、1952年にIBFに加盟、現在はBWFのルールに準じて運営されています。

(日本バドミントン協会HP)

バドミントンのルールや見どころを  
簡単にご紹介します。



•[specialolympics.org](http://specialolympics.org)

**バドミントンは  
ネットを挟んで相対し、ラケットでシャトルを  
ノーバウンドで打ち合い得点を競います。**



•[insidethegames.biz](https://insidethegames.biz)

**シングルスとダブルスの2種目が行われます**



ラリーのスピードやシャトルの変化に富んでいることが  
特徴のスポーツであり



スマッシュ・ドロップ・ヘアピンなど  
多彩なショットを駆使してゲームをおこないます



Special Olympics AP (@SOAsiaPacific)

それぞれの年齢にあわせてプレーを楽しみましょう♪

# バドミントンの競技性

プレイヤーとして身につけたいスキル

- ・リズムカルに動きすばやく対応できる敏しょう性と柔軟性
- ・強力なスマッシュやデリケートなネットプレーができる筋力
- ・長い打ち合いや、試合に耐える持久力
- ・エチケットやマナーを重んじる礼儀正しさ など



# バドミントンに必要なものは？



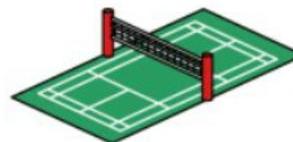
☆ラケット

☆シャトル

☆シューズ

☆ウェア

☆コート



## 素材の変化

木製ラケット 重量約 135 g



出典 : <http://araragi.secret.jp/>

## 素材の変化

### 金属製ラケット

世界初T型ジョイント搭載 国産初金属製



出典：<https://zakizakix.jimdofree.com/>

## 素材の変化

### カーボン製 ラケット

世界初 100g を切る軽量ラケット



出典 : <https://zakizakix.jimdofree.com/>

## 素材の変化

素材：木製 → 金属 → カーボン

ガット：張り（硬さ）ポンドで表示

初心者は18～20ポンドがおすすめ



バドミントンショップで店員さんに聞いてみましょう  
競技レベルに応じて購入してください

# シャトルについて

シャトル：水鳥の羽根を16枚植え付けたもの

- ・ 公式球に使われるガチョウの羽根
- ・ 安価な割りに品質の良いアヒルの羽根
- ・ 耐久性に優れたナイロン製の羽根



出典：blog.minton.jp

値段は100円から400円程度／1球  
試合では公式球を使用してください



# シャトルについて

## スピード番号：適正温度

1番	→	33度以上
2番	→	27度～33度
3番	→	22度～28度
4番	→	17度～23度
5番	→	12度～18度
6番	→	7度～13度
7番	→	7度以下



出典：blog.minton.jp

シャトルは、気温が高いときはよく飛び、反対に気温が低いと飛びにくくなります。そのため夏場は2番などを使用し、逆に冬場は5番などを使用するというように気温に応じた番号を使用するといいでしょう。



# ウェアについて

ウェア：公式大会で着ることができるもの

(上：シャツ 下：パンツ・スカートなど)  
日常の練習では、伸縮性のあるTシャツ  
やパンツを使用してもよい

( ジーンズやカジュアルな格好はNG )

※大会においてはバドミントン協会のルールに準じる



出典：ヨネックスバドミントンHP

# シューズについて

シューズ：バドミントン用のシューズを履く

始めは体育館用のシューズを  
使用してもよい



※大会においてはバドミントン協会のルールに準じる



出典：ヨネックスバドミントンHP

# マークについて

バドミントン協会検定合格品(審査合格品)

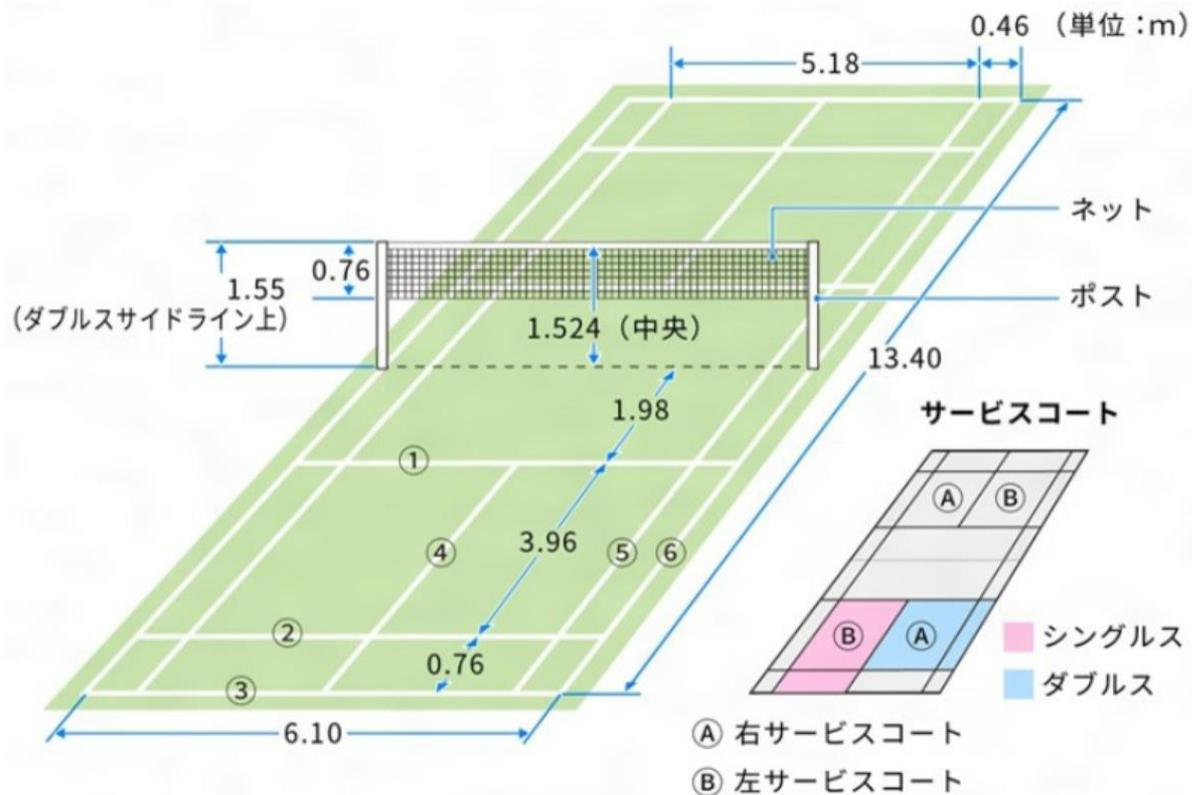
緑のシャトルマーク



(出典:ヨネックスバドミントンHP)

しっかり確認して購入しましょう！

# コートについて



出典：小学館日本大百科事典

# 雑学タイム①

試合の中で審判がする  
目を覆うこのポーズの意味は何でしょう？



出典 : [badminton-for-trainer.com](http://badminton-for-trainer.com)



# 雑学タイム①

試合の中で審判がする  
目を覆うこのポーズの意味は何でしょう？



出典 : [badminton-for-trainer.com](http://badminton-for-trainer.com)

答え：分からないというジェスチャー

この判定が下されるとプレーはやり直しになります



# 競技ルール

スペシャルオリンピックスのバドミントン公式スポーツルール  
およびスポーツルール第 I 章 総則と矛盾する場合以外は  
国際バドミントン連盟 あるいは国内バドミントン協会の  
ルールが採用される。

※矛盾する場合は、スペシャルオリンピックスのバドミントン公式スポーツルールが適用される。

# 基本ルール シングルス・ダブルス共通

試合は第1ゲーム・第2ゲーム・第3ゲームの3つのゲームで構成

- ・ 打ち合い（ラリー）に勝った方がポイントを獲得する**ラリーポイント制**
- ・ 各ゲーム**21ポイント**を取ったらそのゲームを取得することになり、3ゲームのうち2ゲーム先取したらその試合（マッチ）に勝ちとなる
- ・ 第2ゲームが終わった時点で1対1になったら第3ゲーム（ファイナルゲーム）へ
- ・ 各ゲーム11点をどちらか先に取った時に60秒以内のインターバル（休憩）がとれる
- ・ 1ゲームと2ゲームが終わった時 それぞれ120秒のインターバルがとれる。
- ・ ファイナルゲームは11点に達した時点でコートを変更する。（チェンジ・エンド）
- ・ 各ゲーム20対20になったら2点連取した方が勝ち。  
**29対29になったら次の30を取った方が勝ち**

# 競技ルール 試合開始前

・試合を始める前にトスを行い、トスに勝ったサイドが(1)(2)のいずれかを選ぶ  
(コイントス・もしくはじゃんけん)

(1)最初にサービスをするか、レシーブをするか。

(2)試合開始の時、コートのもちらのエンドを選ぶか。

\*トスに負けたサイドは、残りを選ぶ。

- ・ラリーに勝った方がサービスを行う
- ・自分にサービス権がある時、  
自分の点数が偶数ならネットに向かって右側から、  
奇数ならネットに向かって左側からサービスを打つ
- ポイントが入るたびサーバーは左右に移動しながらサービスを続ける。
- ・サーバーに対して対角線上の人がレシーバーになる
- ・シャトルのコルクがラインの上に落ちた場合はイン、  
ラインの外に落ちた場合はアウト、  
その後たとえ羽根がラインに乗ってもアウト

## <主なフォルト>

### サービス時

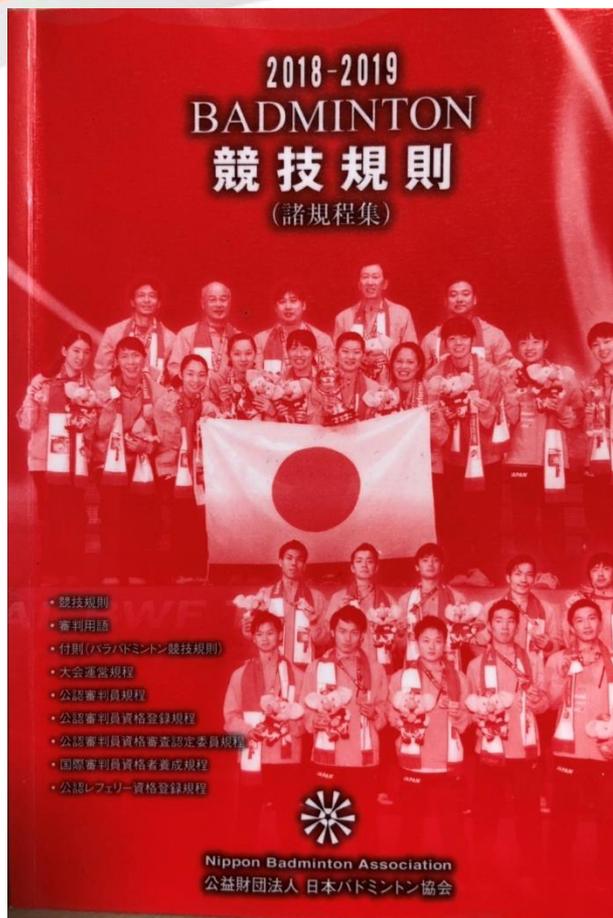
- \* 床から115cmより高い位置でシャトルをインパクトした場合
- \* サービスの最中に足を浮かせたり引きずったりした場合
- \* ショートサービスラインやセンターラインを踏んでサービスをした場合
- \* シャトルの羽根部分を打った場合
- \* レシーバーが サービスのインパクトの前に動いた場合

## <主なフォルト>

### その他のとき

- \* ラケットがネットに触れたり、ユニフォームや体の一部がネットに触れた場合
- \* ネットを越えてラケットや身体で相手コートを侵した場合  
(ネットの下側の場合も同様)
- \* 相手への妨害行為(大声や身振りでの動作で注意をそらす行為も)
- \* ラケットのフェイスでシャトルが2度以上跳ねた場合

# テキストの紹介



公益財団法人日本バドミントン協会  
badminton.or.jp

2020-2021 BADMINTON 競技規則 (諸規程集)	2020.4.1	1,000円
--	----------	--------

## 第2部

### 【バドミントン競技】

#### スペシャルオリンピックスのプログラムについて

- SO独自の個人技能競技について
- トレーニングプログラムの展開
- コーチングのテクニックについて



# SOでの実施種目（独自の種目を含む）

1. 個人技能競技 \* 詳細は、別に定める
2. シングルス
3. ダブルス
4. 混合ダブルス
5. ユニファイドスポーツ ダブルス
6. ユニファイドスポーツ 混合ダブルス



# 個人技能競技

個人技能競技はシングルス等の試合に参加することが困難なアスリートに対しておこなわれる競技である

シングルス競技等においてもナショナルゲームやその他の大会・競技会においてエントリーに提出が必要となる

※6種目の競技を2回ずつおこない、その平均点を得点とする

# 個人技能競技

## ※注意

今から解説する個人技能競技のルールは  
過去のナショナルゲームで運用、実施した形式のものです。  
SOIが発行しているルールブックとは一部違う内容になっています。  
理由：現在の世界標準のルールでは適切な指標を測れないため

今後改訂される可能性がありますので  
どうぞお気を付けてください。

# 個人技能競技

## 種目

- ①ハンドフィーディング
- ②ラケットフィーディング
- ③UPs (アップス)
- ④フォアハンドストローク
- ⑤バックハンドストローク
- ⑥サービス

※6種目の競技を2回ずつおこない、  
その平均点を得点とする



# 個人技能競技

## ①ハンドフィーディング

アスリートとフィーダーは離れて向かい合う

使用するシャトルは5個

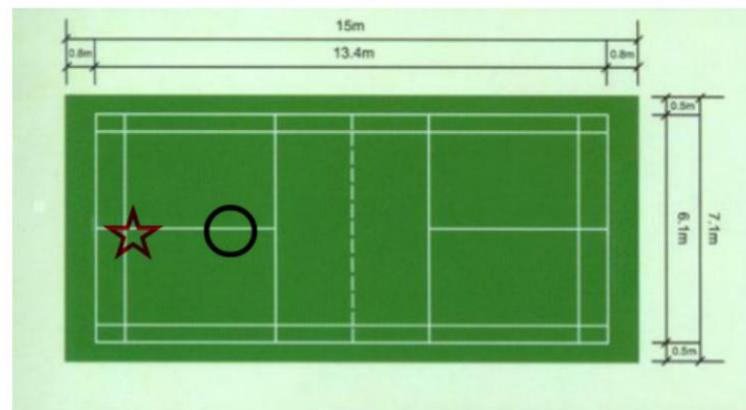
フィーダーはアスリートに向かって  
①右下 ②右横 ③頭上 ④左横 ⑤左下  
にシャトルを手で投げる

アスリートは、  
投げられたシャトルをラケットに当てる

※フィーダーは同一技能で同一人が行う

ラケットにシャトルが  
当たれば 1点

○ フィーダー  
☆ アスリート





# 個人技能競技

## ②ラケットフィーディング

アスリートとフィーダーは離れて向かい合う

使用するシャトルは5個

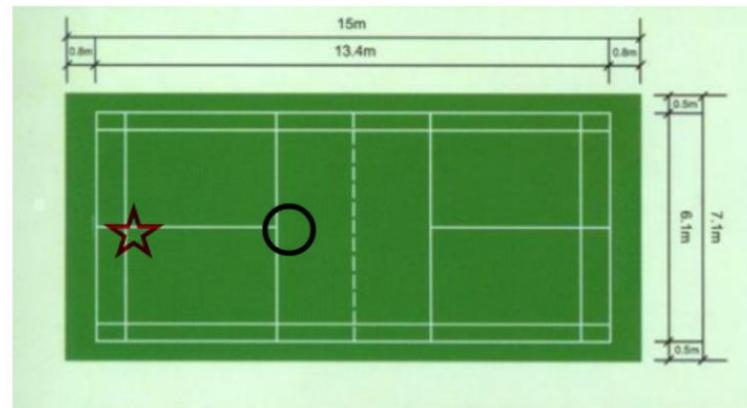
フィーダーはアスリートに向かって  
頭上にシャトルをラケットで打つ

アスリートは、打たれたシャトルを  
オーバーヘッドストロークで  
ラケットに当てる

※フィーダーは同一技能で同一人が行う

ラケットにシャトルが  
当たれば 1点

○ フィーダー  
☆ アスリート





# 個人技能競技

## ③UP s (アップス)

アスリートはコート上に立ち、  
予備のシャトルを持った補助員は  
アスリートの近くに待機する

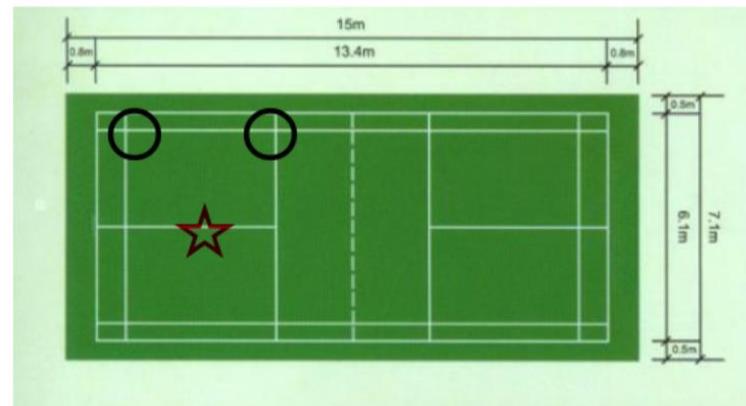
時間は30秒間

アスリートは、シャトルをラケットで上方方向に  
打ち続ける

シャトルが床に落ちた場合、補助員は  
直ちにシャトルをアスリートに渡す  
(アスリートが自分で拾って打っても良い)

30秒間ラケットにシャトルが  
当たった回数×1点

○ 補助員  
☆ アスリート



# 個人技能競技

## ④ フォアハンドストローク

アスリートはネットから離れて中央に立つ (NG運用)  
フィーダーはネットの反対側の中央に立つ

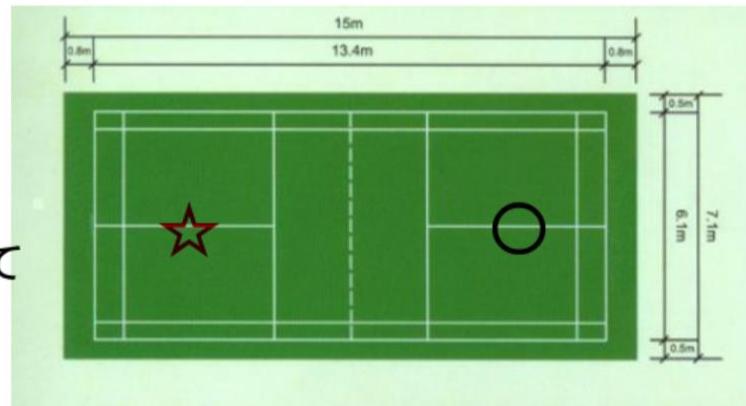
使用するシャトルは5個

フィーダーはアスリートに向かって  
フォアサイドにシャトルを打つ  
(下に2球、上に3球 ; NG運用)

アスリートは、打たれたシャトルをラケットに当て  
相手のシングルスコートの範囲に返球する

シングルスコート上へ  
返れば1点

○ フィーダー  
☆ アスリート





# 個人技能競技

## ⑤バックハンドストローク

アスリートはネットから離れて中央に立つ (NG運用)  
フィーダーはネットの反対側の中央に立つ

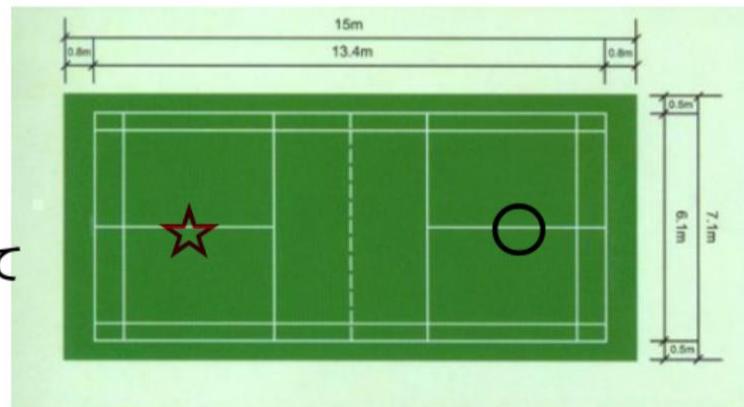
使用するシャトルは5個

フィーダーはアスリートに向かって  
バックサイドにシャトルを打つ  
(下に2球、上に3球 ; NG運用)

アスリートは、打たれたシャトルをラケットに当て  
相手コートのシングルス範囲に返球する

シングルスコート上へ  
返れば1点

○ フィーダー  
☆ アスリート



# 個人技能競技

## ⑥ サービス

アスリートは、左右どちらかのサイドに立つ

使用するシャトルは5個

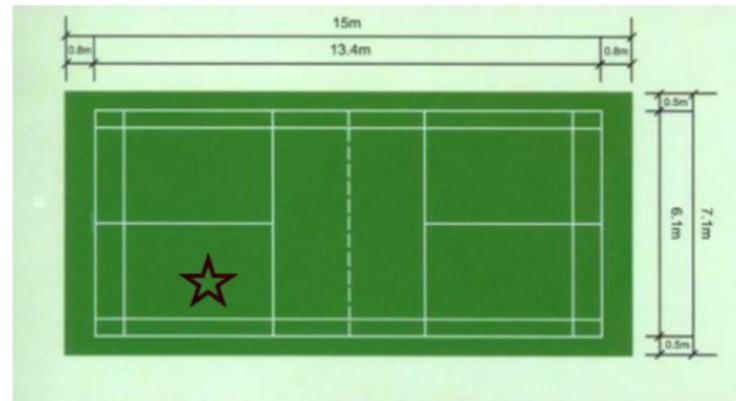
アスリートは正しい方法でサービスを行う

サービスのエリアはシングルスコート

※どちらのボックスからでも構わないが  
左、右のボックスで1回ずつの試技が  
平均値の測定の為には望ましい

サービスが正しく  
入れば1点 (NG運用)

☆ アスリート





## 雑学タイム②

サービス（サーブ）の言葉の由来は  
何でしょう？



出典：spollup.jp



## 雑学タイム②

サービス（サーブ）の言葉の由来は  
何でしょう？



出典：spollup.jp

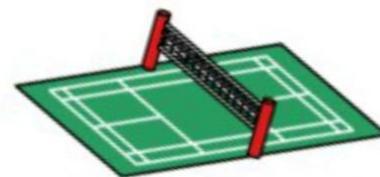
答え：相手に奉仕するという意味のサービスが由来とされています。

その昔、召使いがご主人様に打ちやすい球を投げ入れていたところから  
サービス・サーブがつかわれたと言われています。



# トレーニングプログラムの展開

- ① 始まりの挨拶・準備運動・動的ストレッチ  
バドミントンに必要な部分を意識しゆっくりと
- ② 基礎練習  
基本となる技術の練習 後半へのステップ
- ③ 休憩
- ④ 応用練習  
前半の練習をふまえて レベルアップor組み合わせ
- ⑤ 試合 または 楽しめる遊び
- ⑥ 整理運動・クールダウン・終わりの挨拶



# プログラム開始前

1. アスリートの当日の体調確認
2. 開始前の十分な水分補給
3. 練習内容の確認
4. コーチとアスリートの組み合わせ

# プログラム中

1. 指導は必ず見本をやってみせる
2. ラケットが当たらないように十分な間隔を取る
3. 途中での水分補給と休憩は十分に
4. シャトル出しはレベルに応じて  
(初級のアスリートには特にゆっくりと)
5. コーチの指示はわかりやすい声かけで

# プログラム終了後

1. ケガや体調不良の確認
  2. コートの整備、用具の後片付け
  3. アスリート個人の記録を書き残す  
(次回の情報共有のため)
- ★ クールの最終回には競技会や記録会を行う

# コーチングテクニック

初心者向け（ラケットを持たない・初めてラケットを持つレベル）

技術レベルの目標 : シャトルが打てるようになる  
: ラリーができるようになる

シャトルを投げてキャッチする遊び（一人でも複数でも可）  
目的⇒空間認識・飛んできたシャトルに対しての対応



虫網を使ってシャトルキャッチ（ラケットと同じ長さ加工）  
目的⇒距離感・シャトルをとらえる感覚を覚える

エリアを作ってシャトル投げ合戦  
目的⇒敏捷性・腕の振り・肩の強化



コーチと一緒に楽しみ、次回の活動へつなげる

# コーチングテクニック

中級者向け（ラリーや基礎的な打ち方ができるレベル）

目標；基礎的な技術を習得し試合ができるようになる

基礎技術の習得

ハイクリア、ドライブ、ヘアピン、スマッシュ、サービス  
など理解し打てるようになる

試合のルールを理解

得点に応じてコートに立つことができる  
得点や失点から、ゲームの状況が分かる

コーチとして、ルールや基礎知識を覚え

種類に応じた球出しができる

# コーチングテクニック

上級者向け（意図した球種や場所に打つことができるレベル）

目標； 試合で様々な球種を使いゲームをコントロールする

様々な技術で狙った場所に打つことができる

コート全面をカバーできるように練習  
また相手の動きを理解して行動できる

コーチとして、目的に合った球出しやラリーの対応ができる  
ハイレベルなアスリートに応じた球出しができる  
練習の相手として、意図した球種で対応できる

## 第3部

### 【バドミントン競技】 トレーニングプログラムのマネジメント

- ・安全管理
- ・よくあるケガの対応

# 安全管理・マネジメント

- 安全：設備・・・体育館、コート、トイレ（場所や利用方法の確認）
- 気候・・・ドリンクタイムでは声かけを意識（飲んだことを確認）
- 用具服装・・・適切な靴、服装、不要な装飾品、時計
- アスリートのコンディション・・・食事、服薬、気分、最近の様子
- 計画：アスリートにとっての目標設定は適切か？  
（段階を追って達成できる程度）  
その日のタイムテーブルが適切か？  
（疲労度、給水回数など・・・）

# 安全管理・マネジメント

- 準備・・練習環境の準備・準備運動（ケガを予防する準備）
- 反復練習・・適切な量の練習を反復して行う
- 指導・・アドバイスも発達度合いに考慮して少しずつ
- 楽しみ・達成感（ほめる/認める） アスリートが楽しんでいるか？
- 振り返る 「できた！」という喜びを持って帰れるよう心がける  
この喜びが次回も来ようという楽しみにつながる



# 起こりやすいケガと応急処置

## 捻挫（ねんざ）



（出典：第一三共くすり与健康の情報局）

捻挫（ねんざ）の主な症状は、痛みと腫れです。

- ①患部を氷のうや冷たいタオルで冷やし、炎症を抑えます。
- ②関節が動かないようしっかり固定して、むやみに動かさないようにしてください。

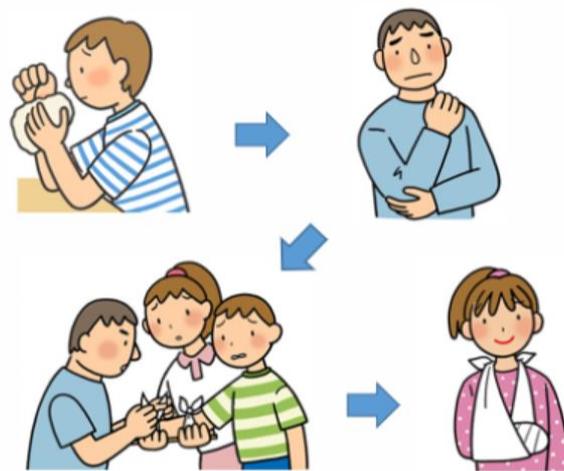




# 起こりやすいケガと応急処置

## 骨折（こっせつ）

- ①氷を入れた袋（氷のう）などで冷やします。
- ②心臓より上に挙げて安静を保つ
- ③添え木になるものをあて、包帯や布で固定する
- ④ 肩、肘、腕の場合は、三角巾で支える



（出典：骨折ネット）





これから・・・



アスリート・ファミリー・ボランティア  
皆さんでバドミントンプログラムを  
楽しみましょう♪

ありがとうございました

