



BADMINTON

バドミントン

公益財団法人 スペシャルオリンピックス日本
スポーツプログラム委員会・バドミントン部会

2015年10月 編集

1. バドミントンの起源

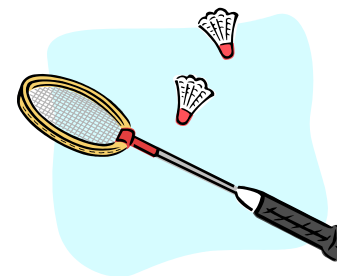
- 1890年頃イギリスで生まれた。
- 1893年に世界でルールを統一するため
「バドミントン協会」がイギリスに設立
- 1934年に「国際バドミントン連盟(IBF)」が設立
→2006年9月「世界バドミントン連盟(BWF)」に変更
- 1992年のバルセロナ・オリンピックから正式種目採用



2. バドミントンの語源

■ バドミントンの語源

イギリスのボーフォート侯爵の邸宅で行われていた
「バトルドーアンドシャトルコック」という羽根つき遊びが
原型とも言われ、氏の邸宅の名前「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



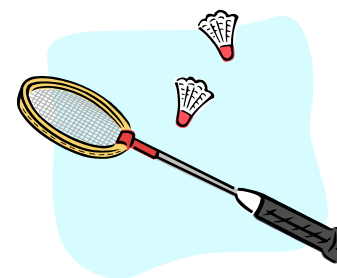
3. バドミントンの特性・アスリートの適正

【競技の特性】

- ・室内でコートを挟んで相対し、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う。
- ・広い年齢層にわたり自分の体力、技量に応じてプレーすることができる。
- ・シャトルの速度は初速では200～300Km/h、空気抵抗によって急激に減速し、そのフライト(飛行線)は独特で変化に富んでいる。

【アスリートの適正】

- ・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。
- ・変化に富んだフライトに対応する集中力。
- ・技術を習得するための研究心。
- ・エチケットやマナーを重んじる礼儀正しさ。



4. 服 装・用 具



靴

：バドミントンシューズを履く

はじめは体育館シューズでもよい



ウェア

：公式大会で着ることができるもの

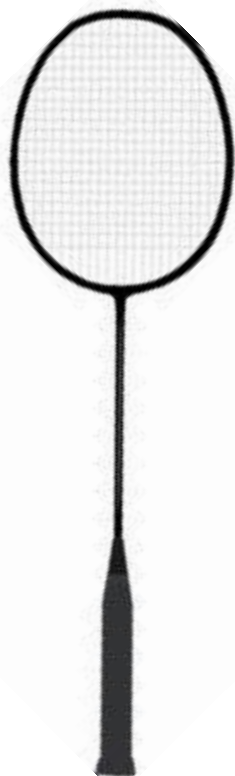
日常の練習では、伸縮性のあるTシャツ

やパンツを使用してもよい

(ジーンズ不可)



★ **ラケット**：全長(680mm以内) 幅(230mm以内)
ヘッド部分 長さ(330mm(280mm)以内)
幅(230mm(220mm)以内)



素材 木製→金属→カーボン製

重さ 2U(90～95g) 4U(80～85g)

グリップ G3(太め) G5(細め81mm)

ガット 縦・横22本 ナイロン化学繊維等

太さ 0.65～0.75mm

張り(硬さ)ポンドで表示 適正表示による

18～20ポンドがお勧め

★ シャトル：ガチョウ等の羽根を16枚植え付け

羽根の部分 長さ(62~70mm)

先端の開き(58~68mm以内)

コルク直径(25~28mm以内)

重さ 5g前後(4.74~5.5g)

適正温度 3番 22~28℃

4番 17~23℃

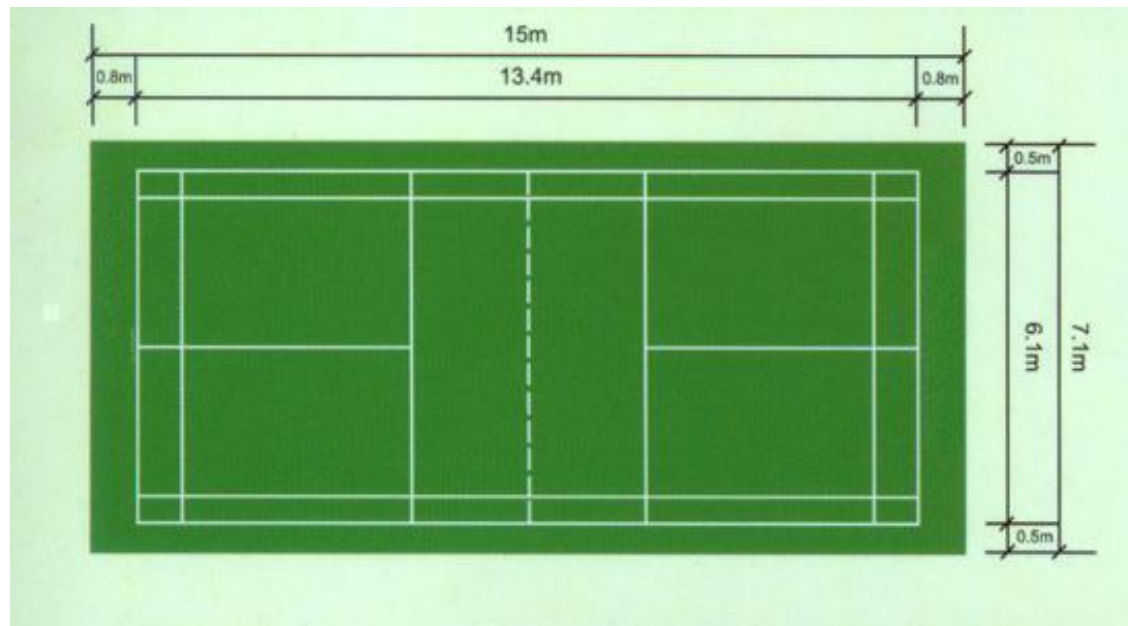
値段 100~400円程度/1球



※普段の練習では予算にあったシャトルでよいが、コルクがゴム
のものは、飛び方が全く違うので使用しない。

5. コート

- ・シングルスコート
- ・ダブルスコート





コート材質の種類

1. フローリング(一般的な体育館)
2. 合成樹脂(材質はPVCまたはPU)
フローリングの上に専用マット敷く
プロ等の試合で使用されている
3. アクリル
4. コンクリート、セメント



6. ルール

国際バドミントン連盟(BWF)のルール
(<http://www.internationalbadminton.org/statues.asp>)を基に、
スペシャルオリンピックス公式スポーツルールを定める。

- ・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BWF あるいは
国内バドミントン協会(NGB)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。

7. ルール・競技種目

1. 個人技能競技 (ISC)

* 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

8. ルール・詳細

- * シングルスとダブルスではインコートエリアが違う
- 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)を行う
- ・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点をどちらかが先にとったらコートを変えてプレイする。これをチェンジ・エンドという
- ・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
- ・試合を始める前にトスを行い、どちらからサービスを始めかを決める
- * 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には、自分の点数が偶数ならネットに向かって右側から、
- ・奇数ならば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

9. ルール・詳細

主なフォルト

サービス時

- * 肋骨の一番下の部分より高い位置でサービスをインパクトした場合
- * ラケットのフェイスに向かってシャフトが床と平行かそれ以上に上向きになった場合
- * 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
- * 羽根を打った場合
- * レシーバーが サービスのインパクトの前に動いた場合

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
- * 相手コートから飛来するシャトルがまだネットを越えないときにラケットでシャトルに触れた場合
- * ラケットのフェイスでシャトルが2度以上跳ねた場合
- * 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

10. ルール・ディビジョニング

1. 予選用ディビジョニング

エントリー時に提出された記録に基づいて行われる

2. 決勝用ディビジョニング

競技会(大会)当日の予選によって行われる

※マッチプレーについては、予選時のアセスメントを加味する事もある

11. ユニファイドスポーツ®

3つの方法がある

(1) ユニファイドスポーツビジネス時

アスリートとパートナーの技術力・年齢が同程度で年間を通じて行う

(2) ユニファイドスポーツ・プレーヤーデベロップメント

アスリートとパートナーの技術力・年齢に制限はなく、年間を通じて行う

(3) ユニファイド・レクリエーション

特に制限を設けずに、イベント等の一過性のもの

12. プログラムの目標・成果

短期目標

- 体力、精神力の向上
- 他のアスリートやコーチ達とのコミュニケーションの向上
- 練習・ゲーム前に、適切な準備運動ができる
- ルール・用語を理解する
- 反復練習の繰り返しにより、技術を高める
- スポーツマンシップを発揮してプレイできる

長期目標

- ・ バドミントンのゲームに必要な基本的技術・行動を習得し、ルールを理解することで**ゲームが楽しくできる**

成 果

- ・ 健康状態の改善
- ・ 手と目の共同作業・身体能力の向上
- ・ コミュニケーション能力・社会性の向上
- ・ 生涯スポーツへの動機付け

13. コーチの役割

スペシャルオリンピックス・スポー
ツルールの熟知・理解

競技ルールの指導

新しい練習方法の研究

情報の共有

会場を最大限に
利用する

アシスタントコーチの
監督・指導



ユニファイドスポーツ
チームメート

最低8週間の
トレーニング・競技会
の実施

安全な環境の確保

アスリートの
メディカルチェックの把握

パートナーの発掘

14. トレーニング時の注意事項

- 安全：設備・・・グラウンド、体育館、コート、トイレ
- 気候・・・ドリンクタイムを・・・必ず声かけを
- 用具服装・・・帽子、靴、装飾品
- 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：各アスリートにとっての目標設定は適切か？（段階を追ってできる程度）
その日のタイムテーブルが適切か？（疲労＝運動量、ドリンクタイム、気分転換・・・）
- 反復 準備運動・整理運動（ストレッチも）
- 指導・・・アドバイスも少しずつ
- 発達度合
- 達成感
- ほめる/認める
- 楽しみ・・・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 この喜びがアハ体験といい
脳の活性化につながり 来週も来ようという楽しみにつながる

15. コーチングテクニック

- リラックス(あいさつ、声かけ)
- コーチとしてふさわしい服装・振る舞い
- 大きな声でわかりやすく説明する
- わかりやすい目標の設定
- ゆっくり丁寧に指導する(スモールステップ)
- ひとつのスキルをしっかり習得して新しいスキルを教える
- 言葉だけでなくデモンストレーションにより教える
- わかりやすいルールの説明(コーチのルールの熟知)
- ほめて自信を育てる
- 手を出し過ぎず、目と心は十分に

16. 準備運動

1. ストレッチをはじめる前にウォームアップを行う
(ウォーキング、ジョギング、エアロビクス)
2. ストレッチ状態は20秒～60秒
3. ゆっくり、スムーズに行い、急がない
4. 呼吸は普通どおり行う
5. 順序よく行う



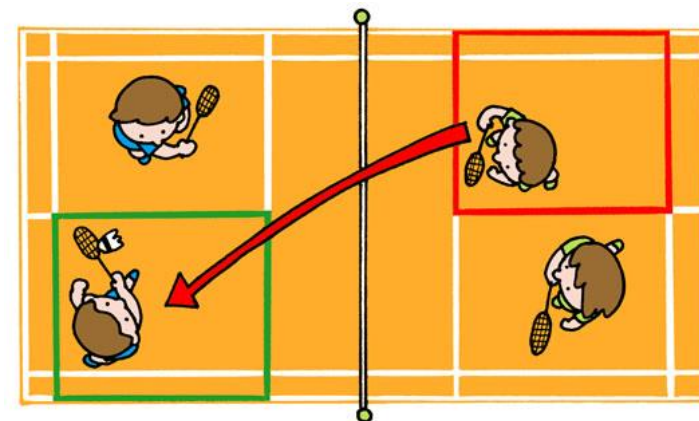
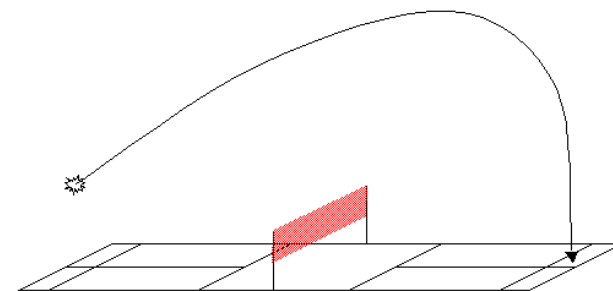
17. ストレッチ

1. 足首のストレッチ
2. ふくらはぎのストレッチ
3. 腿のストレッチ
4. 肩のストレッチ
5. 手首のストレッチ
6. 股関節のストレッチ
7. 腕のストレッチ



18. スキル評価

1. グリップ及び構え
2. フットワークとリズム
3. シャトルの打ち方(フォーム)
4. ルールの理解(動きかた)
5. スコアリング(審判のカウント)
6. 得点方法
7. 戦略・目的
8. 安全性
9. スポーツマンシップ



19. 今からプログラムを始めます

① 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(夏は必ず)
3. 十分な準備体操
(時間に遅れた人も必ず行う)
4. コーチとアスリートの組み合わせ

② プログラム中

1. 指導は必ず見本をやってみせる
2. ラケットを振った時に他のアスリートに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. シャトル出しはゆっくりと(特に初級のアスリートには)
5. コーチの指示は大きな声で元気よく

③ プログラム終了時

1. 十分な整理体操
2. コートの整備、用具の後片付けは全員で
(またはアスリートたちに任せる)
3. アスリート個人の記録を書き残す

(⇒次回コーチが変わったときなど記録を見れば指導しやすい)

★ クールの最終回には競技会や記録会を行う

20. 最後に

バドミントンプログラムを
★ 楽しく、
★ 安全に、
★ ファミリーと一緒に

ありがとうございました。

参考資料

個人技能競技

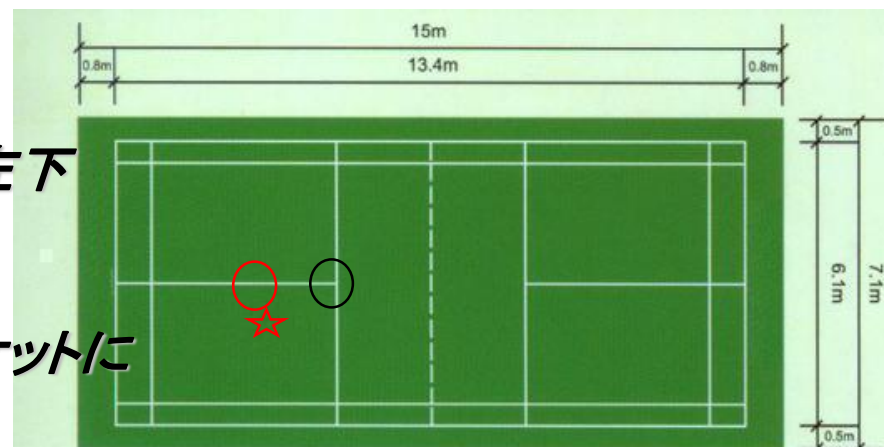
①ハンド・フィーディング

- アスリートとフィーダーは1m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

凡例

- フィーダー
- アスリート

ラケットにシャトルを
当てることができれ
ば1回につき1点



参考資料

個人技能競技

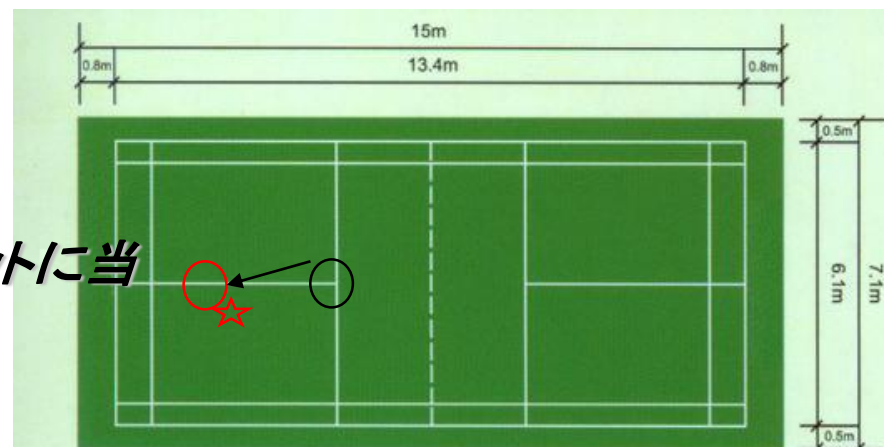
②ラケット・フィーディング

- アスリートとフィーダーは3m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ラケットに当てる

凡例

- フィーダー
- アスリート

ラケットにシャトルを
当てることができれば
1回につき1点



参考資料

個人技能競技

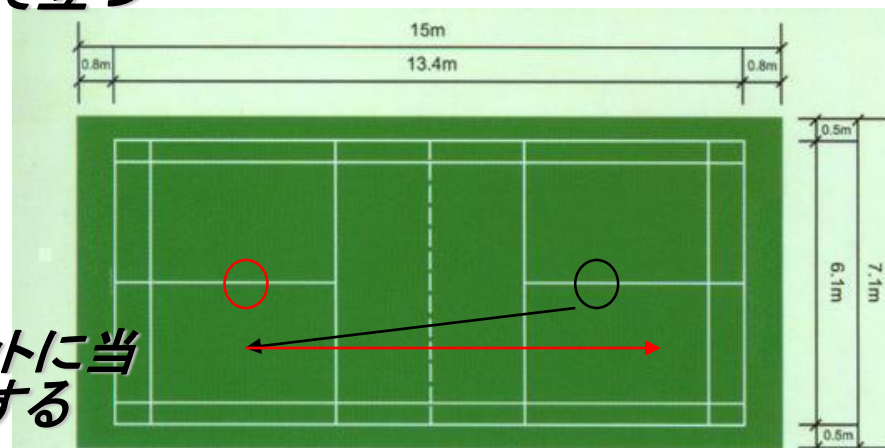
③フォアハンド・ストローク

- アスリートはネットから3m離れて立つ
- フィーダーはネットの反対側に3m離れて立つ
- 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
- 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

凡例

- フィーダー
- アスリート

シャトルがシングルスコート上に返れば1回につき1点



参考資料

個人技能競技

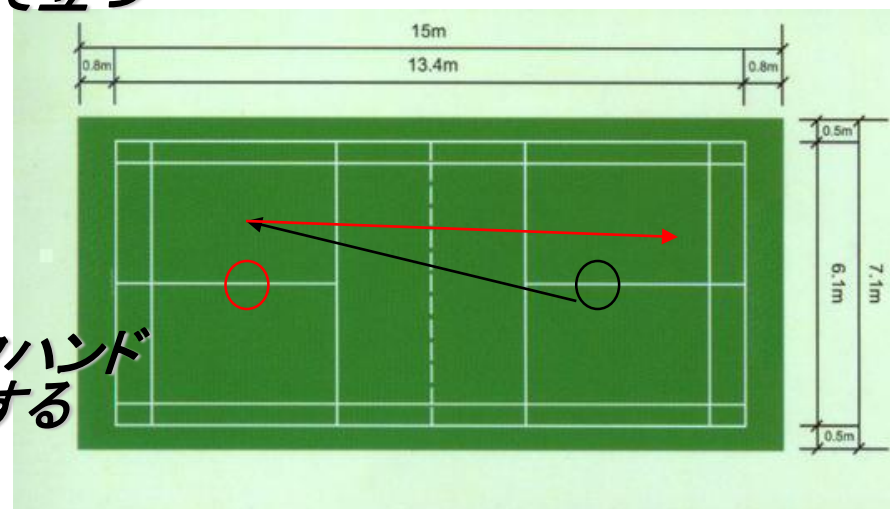
④バックハンド・ストローク

- アスリートはネットから3m離れて立つ
- フィーダーはネットの反対側に3m離れて立つ
- 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
- アスリートは、打たれたシャトルをバックハンドで相手コートのシングルス範囲に返球する

凡例

- フィーダー
- アスリート

シャトルがシングルスコート上に返れば1回につき1点



参考資料

個人技能競技

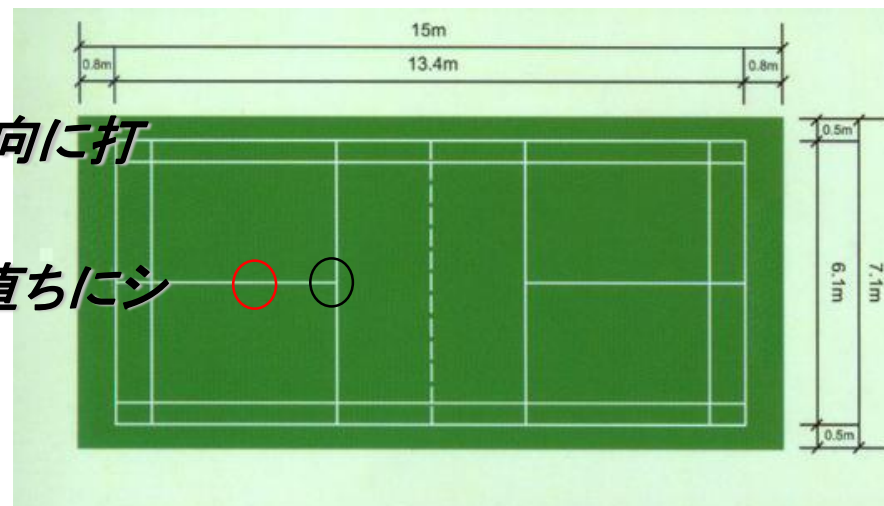
⑤アpps

- 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のラケット上に置く

凡例

- 補助員
- アスリート

30秒間にラケットにシャトルが当たった回数を得点とする



参考資料

個人技能競技

⑥サーブ

- 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ブを行う
- サーブのエリアはシングルスコート

凡例

○ —

○ アスリート

サーブが正しく入っ
たら1回につき10点

