

バドミントン



BADMINTON

バドミントン競技の特性

バドミントン競技は、強度の高い運動を、ごく短い休息をはさみながら長時間繰り返す競技である。これをエネルギー供給からみると、1回のラリーは無酸素性（非乳酸性、乳酸性）エネルギー供給システムであるが、このラリーを短い休息を挟んで長時間繰り返すことから、持久性の能力が大きく影響し、それは有酸素性エネルギー供給システムに依存している。つまり、これらの両極的な2つのエネルギー供給システムに大きく依存する競技である。

バドミンントンの競技力の中心的要因は「ストローク技術」、「コート内移動スピード」、「試合時のスタミナ」の3つであり、これらを基盤として戦法・戦略が成り立つ。そして3要因を高いレベルに上げるためには「精神力」というもう一つの要因が大きく影響する。

実際のトレーニング

5～7歳

バドミントンという未知の世界について質のよい情報を選び出し、遊びの中で積極的に体験させ、バドミントンに必要な神経機能と身体能力が無理なく向上するよう、上手に刺激する。この年齢の子供たちにとっては、「楽しい」という要素が絶対的に必要な条件であるため、トレーニングに際し、目的をしっかりと心に置き、絶えず工夫をし、新鮮な遊びとゲーム感覚を取り入れるよう心がけることが大切である。

運動能力トレーニング例

- ・片足跳び、両足跳び（一步一步を大きく飛んでいく）
- ・マット上ででんぐり返し
- ・低い跳び箱からマットに飛び降り
- ・平均台で勝ち抜きジャンケンゲーム
- ・二人一組になって、飛び越し脚開閉（足の開閉と同調させてジャンプする）
- ・ラダーを使ったステップ
- ・ボール遊び（ボール投げ、ドッジボール、柔らかいラグビーボールをワンバウンドキャッチ・・・）
- ・縄跳び、大縄跳び
- ・一輪車
- ・鬼ごっこ

バドミントン技術の練習例

- ・シャトルキャッチ（投げたり、打ったりしたシャトルを素手、あるいはラケットでキャッチ）
- ・シャトル返球（キャッチしたシャトルをネット越しに返球）
- ・ラケットでシャトル拾い
- ・ラケットでシャトルのリフティング（バック面とフォア面）
- ・ラケットキャッチシャトル（ラケットでトスしラケットでキャッチ）

6～10歳 （プレ・ゴールデンエイジ）

この年代は、いろいろな動作に挑戦し、バドミントンの身体的な身体の動かし方、身のこなし方を習得する時期である。脳・神経系の著しい発達により、細かい動作に必要な小さな筋肉の発達は6歳頃から始まる。平衡感覚は7～9歳頃までにほぼ完全に身につく、反射神経も向上するので、スキルをマスターするための訓練を開始するよい時期である。バドミントン技術は、グリップ、ストローク、フットワークと、順序よく指導することが必要である。

●練習のポイント●

- ・すべての基本ストロークを確実に練習する。
- ・基本フットワークを課題をもって練習する。一つ目の課題はコート内の4隅まで身体を運びコート感覚を養うこと、もう一つの課題はできるだけ速く正確に動くこと。
- ・ノックなどによって、ラケットやシャトルの性質、コート内の広さ、ネットの高さ、コート内の距離感を覚えさせる。
- ・ネット際の細かい技術が要求されるスピネットやクロスネット、レシーブなどを重点的に練習する。

10～14歳 （ゴールデンエイジ～ポストゴールデンエイジ）

ゴールデンエイジ（10～12歳）では、動的筋持久力のトレーニング効果が著しく表れる時期であり、ポストゴールデンエイジ（12～14歳）でピークに達する。プレ・ゴールデンエイジの頃に、身体の基本的な動きをしっかりと覚えたジュニア選手が、この時期に達したら、習得した基礎をもとに、バドミントンに必要な技術を本格的に取り入れていく。

●練習のポイント●

(ゴールデンエイジ)

- ・系統別練習で基礎的技能を確実に身に付けさせる。(様々な状況で基本技術が使えるようにする。)
 - ・6～10球連続するラリーを運動時間：休息时间＝1：2程の負荷で反復できるようにする。
 - ・自コート6箇所から相手コート6箇所のどこへも返球できるようにする。
 - ・基本となる6箇所への移動・打球の後、直ぐに次の攻撃・守備ができるようにする。
- ・シングルス・ダブルスの基本的な戦術を習得する。
- ・ゲームの面白さ・難しさがわかるようにしてやる。
- ・競争形式のミニゲームや遊びで心肺機能を高めると共に、走力や柔軟性を高めてやる。

(ポストゴールデンエイジ)

- ・技能を、スピードや筋力の向上に伴わせるため、意識的・系統的な練習で基礎的技能を応用技能に発展・向上させていく。
 - ・同じシチュエーションからスイングの形態をできるだけ統一して、異なる方向・球質のショットが打てるようにする。
 - ・スライスやスピン技術の応用範囲を拡大する。
 - ・6箇所・高さの3打点から相手コート6箇所のいずれへもヒットができるようにする
 - ・移動と合わせてストローク技術を向上させる
 - ・10～15球のラリーの反復に耐えられるようにする。
 - ・積極的に強打しようとする態度を養う。
- ・技能に見合った戦術を構成できるようにする。
- ・試合でのより高い要求に合わせて、体力的課題に気付かせ、特に基礎的な体力については、目標を決めて規則的なトレーニングをやるような、意欲的な態度が生まれるように動機付けてやる。
- ・自主性と責任感を育てるようにする。

15歳～

この時期はほぼ骨の成長が完了する。また筋組織が発達してくるため、スピードのある力強い動きができるようになる。この年齢段階では、技術の習得やスタミナづくりに加えて、最大筋力を高めるためのトレーニングを本格的に導入するとともに、高まった筋力をスピードに変換するために、コート内の動きのスピードを高めるトレーニングも実施する。

●練習のポイント●

- ・トレーニングの構成を合理化し、バドミントンに専門的なフィットネスを計画的に高める
 - ・試合をにらんで、トレーニングを合理的に期分けしていく習慣を育成する。
 - ・ベースとなる一般的体力の向上に努める。
 - ・重量負荷を掛けたトレーニングによる筋力アップを図る。
- ・スピードやパワーを活かしたストロークやトラベリングができるようにする。
 - ・攻撃を連続させ、ビルディングショットからウイニングショットへ、激しい攻撃ができるようにする。
 - ・カウンター習得と、そこからの攻撃への連続
 - ・特にダブルスでの速いテンポの維持を可能にする。
- ・早い判断ができるようにする。
 - ・アタッキングスペースの作り方と攻撃法の決定
 - ・守備的な配球のためのタイミング、コース、球質、打法等の工夫と習得
 - ・イーブンな状況での戦術的な展開の習得

引用・参考文献

- 1) (財) 日本バドミントン協会 : BADMINTON ACTION PLAN 2002 (2002)
- 2) (財) 日本バドミントン協会編 : バドミントン教本 基本編 (2001)
- 3) (財) 日本バドミントン協会編 : バドミントン教本 応用編 (2003)
- 4) (財) 日本バドミントン協会編 : バドミントン教本 ジュニア編 (2004)
- 5) 廣田 彰・飯野佳孝 : 目で見えるバドミンントンの技術とトレーニング, 大修館書店 (1994)

区分	学校	年齢	トレーニング期	身体づくりの課題 動きづくりの課題			
ジュニアA	小学校	6	基礎トレーニング期 プレ・ゴールデンエイジ	遊びを通してのスポーツへの導入	<ul style="list-style-type: none"> ●多様な運動の経験によって、基本的な運動の能力の拡大を図る ●適切な”ことば”と出会わせ、運動のバランスを獲得させ、目的的な運動遂行ができるようにする ●球技に馴染ませ、ボールの運動の予測と自分の運動をマッチングさせる 一週間約2～2.5時間		
		7					
		8					
ジュニアB		9	発展トレーニング期 ゴールデンエイジ	バドミントンへの動機付け		<ul style="list-style-type: none"> ●バランスのとれた動きが可能になる。順次パワーを用いた間欠的運動を反復させる ●即座の習得が可能 一週間約3～4時間	
		10					
		11					
ジュニアC	中学校	12	ポストゴールデンエイジ	バドミントンに集中させる	<ul style="list-style-type: none"> ●筋力、持久力を鍛え、ゲームを通して動きの速さを維持させる ●バドミントン以外のスポーツをもう一つ持たせる 一週間約5～8時間		
		13					
		14					
ユース		高校	15	専門(競技)トレーニング期 インディペンデントエイジ		高い競技力を形成する	<ul style="list-style-type: none"> ●一般的体力の全体的なアップを図る ●全身持久力を高めるだけでなく、局所的な持久性の獲得にも努める ●十分な配慮の下に必要な十分な負荷を掛けた筋トレの実施 ●俊敏な動きの重視 一週間約8時間
			16				
			17				
	18						

技術づくりの課題 戦術づくりの課題	ゲームづくりの課題	指導のポイント	年齢
<ul style="list-style-type: none"> ●シャトルの運動を捉え、ラケットを自由に操作できるようにする ●移動法に一定の形ができ、運動全体にバドミントンらしさができるようにする ●後半は基本的打法が移動の中で遂行できるようにする ●狙いを持ち、狙った所に打てるようにする <p>一週間約2～2.5時間</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●クワジュフルス、トリプルズ、ダブルスでパートナー達と共同でできるようにする ●エリアを制限したミニ・ゲーム等で自由なゲーム展開ができるようにする 	<ul style="list-style-type: none"> ●子供の個性を決して殺してはいけない ●スポーツに参加することの面白さを味わせる ●スポーツのよき習慣に馴染ませる ●年齢の進行と共に理解し、自主的な行動選択ができるようにする 	6
			7
			8
			9
<ul style="list-style-type: none"> ●基本的技能を系統発展的に習得させる ●攻撃の連続等、意図を持った戦術を遂行させる ●パワー発揮を狙う <p>一週間約5～6時間</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●意図を持ってゲームし、ゲーム後、自分でプランを見直させる ●判断基準は攻められたか・守れたか等 	<ul style="list-style-type: none"> ●即座の習得が可能で、観察力が増している、よいプレーを見せると共に、優れた態度とも出会わせる 	10
			11
<ul style="list-style-type: none"> ●パワーやスピードを加えて技能の高度化を図る ●他、合理的な打法・移動法を習得させる ●カウンターや先取り等の利用を具体化する <p>一週間約10～12時間</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●スピードやパワーを活かしたゲームができるようにする ●ダブルスでパートナーと共同できるようにする ●攻撃できる状況をキープする、不利な状況を凌ぐなど、安定した競技態度を形成する 	<ul style="list-style-type: none"> ●結果よりも内容や過程を重視し、計画と結果のギャップなどを考察させる ●自分のゲームに自分が主体性を確立していくことを望む 	12
			13
			14
			15
<ul style="list-style-type: none"> ●自分のプレイスタイルを作り上げながら、一定のフォームから多様なストローク・ムーブスを出せるようにする ●ゲームの流れに沿って戦術の変更ができるようにする <p>一週間約8時間</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●自分よりもう一つ上のランクのプレーを目標にさせる ●自立してゲームができるようにする ●憧れや真似だけでプレーが終わらないようにする 	<ul style="list-style-type: none"> ●指導者が競技者の自立を促す補助者であることを忘れない ●競技者の社会的責任についても毅然とした態度を示す 	16
			17
			18

「BADMINTON ACTION PLAN 2002(財)日本バドミントン協会」から引用