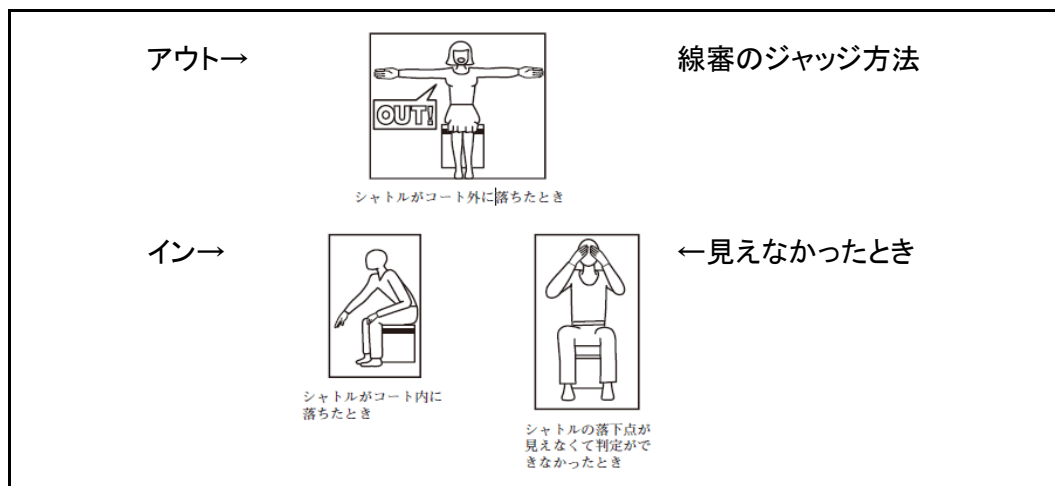


## 試合の進め方

- 1・ 主審の合図でコート中央へ、ネットを挟んで、集まります。
- 2・ 主審が「トス」と合図をします。相手と握手をし、ジャンケンをします。  
勝った方が サービス又はレシーブを選ぶか、エンド(ネットを挟んだ右側又は左側)を選ぶか決めます。負けた方は勝った方が選んだ残りを選びます。  
たとえば、ジャンケンに勝った方がレシーブを選べば、負けた方がサーブすることになります。さらにエンドを選ぶことになります。
- 3・ 主審が「ラブ・オール・プレイ」と言って合図をしてから、試合を始めます。
- 4・ 試合は21点3ゲームです。先に2ゲーム取った方が勝ちとなります。  
20対20になった場合延長ゲームにはいります。2点差が付いたら1ゲームが終わります。  
ただし、延長の最高は30点です。
- 5・ サーブは一番初め(0点のとき)は右コートから、相手の右(向かって左)コートにします。  
勝てば1点入り負ければ相手に1点は入ります。  
サーブは0・2・4……偶数は右から 1・3・5……奇数は左からサーブします。  
勝てばサーブ負ければレシーブになります。
- 6・ 1ゲーム(ファーストゲーム)が終わると主審が「ゲーム、チェンジエンズ」と言います。  
コートが変わります。
- 7・ 2ゲーム(セカンドゲーム)も1ゲームと同じ様に試合を進めます。1ゲームに続き  
2ゲームも勝てば試合がおわります。  
負ければ ゲームカウントが1-1の対になるので、3ゲーム  
(ファイナルゲーム)に入ります。3ゲームもコートが変わります。  
3ゲームでは11点をどちらかがとったときにコートが変わります。  
3ゲームを勝った選手が勝者となります。

## バドミントン用語

イン	コートの中にシャトルが落ちたとき
アウト	コートの外にシャトルが落ちたとき
フォルト	反則
レット	やり直し
ラブオールプレイ	試合開始の合図
ゲーム	昔はセットと呼んでいた
マッチ	試合のこと



## ダブルス試合の進め方

仮に石川チームAさんとBさん 富山チームCさんとDさん、とします。

主審の合図でチームの代表がトスを行います。

仮に石川チームがジャンケンに勝ちサーブを選んだとします。

最初にAさんとBさんのどちらかが、サーブを行いCさんとDさんのどちらかがレシーブを行います。(チームの中でだれがするか、決めておいてください。)

仮に石川Aさんがサーブし、富山Cさんがレシーブすることになったとします。

最初のレシーブはCさんがシャトルを打ちます、Dさんはシャトルを打てません。

レシーブでDさんが打った場合、フォルトとなり富山チームに1点はいります。

Cさんがレシーブでシャトルを打った瞬間からDさんもシャトルを打つことが出来るようになります。

サーブは勝っている限り、同じ人がサーブします。

レシーブは1点が入るたび人が換わります。

たとえば

石川Aさんサーブ 富山Cさんレシーブで 0-0 のとき石川が勝った場合石川に1点入り

石川 1-0 富山となり

石川Aさんは左から続けてサーブし、レシーブは富山Dさんがすることになります。

石川Aさんサーブ 富山Cさんレシーブで 0-0 のとき石川が負けた場合富山に1点入り

石川 0-1 富山となり

富山Dさんが左からサーブし、レシーブは石川Bさんがすることになります。

ダブルスの試合は複雑なので経験して覚えましょう。



シングルのサーブコート

ダブルスのサーブコート

## ラブの意味

ラブオールプレイのラブとは0点のことをいいます。フランス語で卵をロエフ(oeuf)と書きます。イギリスに伝わったとき、love(ラブ)とまちがって伝わったとされています。0は卵の形ににていますね。

他にもあと2つくらい説があるそうです。

## 試合のコールと進め方 ダブルス(個人戦)

「オンマイライト Wさん・Xさん ○○県 オンマイレフトYさん・Zさん ××県」  
言いながら右・左を指し WさんがサーバーでYさんがレシーバーの場合  
「Wさんトウ・サブ・トウ・Yさん、ラブ オール プレー」とコール

得点の数え方 1-0・2-0 サービスオーバー 1-2・2-オール……  
(**ポイント**1-0とは**言わない**。)

どちらかが11点をとった時「インターバル」とコールし60秒のインターバルを取る。  
(プレーヤーがインターバルを要求しない場合そのまま続ける)  
インターバルが40秒経過して残り20秒になった時  
第○○コート20秒 20秒と2回コールし選手をコートに誘う。

11-○○ プレイ で試合を始める。

得点がどちらかが20点になったとき 20ゲームポイント-○○ とコールする。  
21点をとったら「**ゲーム** ファーストゲームワンバイン たとえばWさん・Xさん  
21-18」とコールする。

20-20になった場合はそのまま延長ゲームに入る。

1ゲームが終了し「ゲーム」とコールした時からインターバル120秒を取る。  
チェンジエンズ(コートチェンジとかチェンジエンドでは無い)  
この間選手はコートを離れても良い。  
20秒前になった場合 第○○コート20秒20秒とコールし選手をコートに誘う。

2ゲーム目の始まりは「セカンドゲーム0オールプレー」とコールする。  
以下1ゲーム目と同じ

2ゲームめに最初のゲームWさん・Xさんが20点を取った場合  
「20 **マッチポイント**(たとえば)15」  
Wさん・Xさんが21点を取った場合 「**ゲーム マッチワンバイン** Wさん・Xさん  
ファーストゲーム21-18 セカンドゲーム21-15」とコールし試合を終了する。

2ゲーム目にYさん・Zさんが20点を取った場合  
20ゲームポイント(たとえば)15とコールする。  
Yさん・Zさんが21点を取った場合 「ゲーム セカンドゲームワンバイン Yさん・ZXさん  
21-15 **ワンゲームオール**」とコールしインターバルに入る。

2ゲームが終了しゲームとコールした時からインターバル120秒を取る。  
20秒前になった場合 第○○コート20秒20秒とコールし選手をコートに誘う。

3ゲーム目の始まりは「**ファイナルゲーム**0オールプレー」とコールする。

11点を取ったとき「チェンジ**エンズ**・インターバル」とコールしエンドを変える。

3ゲーム目にYさん・Zさんが20点を取った場合  
20マッチポイント(たとえば)10とコールする。  
Yさん・Zさんが21点を取った場合「 ゲーム **マッチワンバイン** Yさん・ZXさん  
ファーストゲーム18-21 セカンドゲーム21-18 ファイナルゲーム 21-10」  
とコールし試合を終了する。

試合のコールと進め方  
シングルス(個人戦)

「オンマイライト Wさん ○○県 オンマイレフトYさん ××県」  
言いながら右・左を指し WさんがサーバーでYさんがレシーバーの場合  
「Wさんトウ・サーブ・ラブ オール プレー」とコール

以下ダブルスと同じ

用語

フォルト 反則

レット やり直し

インターバル 11点とったとき60秒 ゲーム間120秒

ゲーム (旧 セット)

マッチ 試合

ファーストゲーム

ファーストゲームワンバイン

セカンドゲーム

セカンドゲームワンバイン

ファイナルゲーム

マッチワンバイン

コレクションイン 線審がアウトとしたジャッジを主審が改めインとするコール

コレクションアウト 線審がインとしたジャッジを主審が改めアウトとするコール

チェンジエンズ エンドを変更する。



## バドミントンが上達するステップと考え方

### ステップ1 グリップ

イースタングリップ  
握り方の使い分け

### ステップ2 回内・回外運動

リストスタンドを意識し・ひじ・手首の回転を意識する。

### ステップ3 ひじと手首

やわらかな、手首とひじの使い方を憶える。  
体の正面、腰の位置でラケットヘッドを横8の字を描くようにふる。  
ラケットの振りは、しなやかな棒(竹のムチ)を振るような感覚を憶える。

### ステップ4 ストロークとフォーム

オーバーヘッドストローク  
ジャンプしてのオーバーヘッドストローク  
サイドハンドストローク(バック)  
サイドハンドストローク(フォア)  
フロント(バック)  
フロント(フォア)  
ラウンド  
ハイバック



### ステップ5 コート感覚とホームポジション

ホームポジションに立ち、そこから各コーナー(前右・左 サイド右・左 後右・左)に移動しコートの大きさ、感覚を知る。

### ステップ6 フットワーク

各コーナーへ移動するフットワークを憶える。  
リズム・バランス・ステップに注意する。  
スピードはホームポジションから各コーナーへ到達する早さより、ホームポジションへ戻る早さを意識する。  
ストップ&ダッシュ  
ホームから各コーナーへ移動する際その場で小さくジャンプする。(移動する早さが増す)  
ホームからの移動は前は2歩後ろへは3歩を基本とする。移動する際シャトルを打つタイミングをつかむため、途中ステップを入れる。  
正確なフットワークが出来る様になったら、徐々にスピードを上げる。

### ステップ7 各種ショット

ハイクリアー  
ドリブンクリアー  
カット  
リバースカット  
ドロップ  
カットリターン  
ドライブ  
プッシュとワイパーショット  
プッシュレシーブ  
スマッシュ  
スマッシュレシーブ  
ヘアピン(スピン・クロス)  
ロングサーブ  
ショートサーブ



## ステップ8 戦術

- 1 相手のコートにシャトルを落とす又相手にエラーさせる方法を考える。  
そのために、相手より先にエラーをしない事を意識する。(バドミントンを行っている時は、常に意識する。)

### 2 1を行う方法



- a ラケットが届かないところにシャトルを打つ。  
バドミントンコートは狭くコートの端・エンドライン近くまで打たないと相手が優位に立ってしまう。コートの端へシャトルを打ち込み相手の状態を崩す又は大きく移動させる。  
端に打ち込んだシャトルを追うため移動した相手は移動した方向の反対側に大きなスペースが出来る。そのスペースを狙って、シャトルを打ち込む。又レベルが高い相手は、スペースを塞ぐため、素早くフォームポジションに戻ろうとする。戻ろうとした時同じ場所にラケットの届かない高さでシャトルを打ち込む。  
相手に自分の打つショットが読まれない様にするのがコツ。
- b 相手がエラーをする時  
上記の様な作戦をたてて試合をする。  
相手が苦手なショットを打つ。  
自分の得意なショットを構築する。  
レシーブ出来ない強く早いシャトルを打つ。  
どんなショットをどこへ打つかわからないフォーム(フェイント)で打つ。  
相手の体力を奪う様な作戦をたてる。  
どんなショットでもひらい続け、精神的なダメージを与える。  
(心を折る。)  
ショットは、コースを狙う(コーナー、ボディー、バック)  
鋭いショットを打つ(ネットぎりぎりにシャトルを飛行させる。  
又は手が届かないところを飛行させる。)

### 練習方法のポイント

上記の戦術を行うための練習を効率よく行う。

素早い攻撃又守りを行うため、素早くバランスのとれた、フットワークを構築する。

体感トレーニング・フットワーク・ダッシュ・ストップ&ダッシュ・縄跳び  
基本となるショットを磨く。

得意なショットを見つけ構築する。

切れのあるショットを心がける。

ミスが減らし、繋げることを意識する。

早く動きベストな位置とタイミングで打てるようにする。

フェイントの練習も取り入れる。

新しい打ち方を考える。(ラケットの面の使い方、手首、ひじ、体制、タイミング)

体制が崩れたとき無理をせずに、柔らかなタッチで相手のコート隅に返球する。

### 反射神経を養う

最初の1歩を素早くシャトルの打たれる方向に動き出す、シャトルが打たれた方向にラケットが正確に出る様になる。

### 瞬発力・持久力を身に付ける。

バドミントンは1点のラリーは普通15秒ぐらい、10秒休み又は15秒その繰り返しで21点1ゲーム終了

21点で3ゲームといった時間をダッシュできる体力を付ける。

長距離ランニングは下半身の強化、精神力強化にはなるが、さほど重要ではない。バドミントンにとって重要な体力は、バドミントンコートをいかに素早く動きまわり(ストップ&

ダッシュ)21点3ゲームを戦い抜く体力を身に付けることである。  
体力を付け、パワーをつける。  
どんな体勢からでも、ベストショット打てるように、又どんな  
体勢からでも、コートエンドまでシャトルを運べる力、体力を作る。  
経験をつむ  
相手の動きを予測し相手がショットを打つ前に動き出せる様になる、  
又相手が動き出した瞬間に  
コースを狙い反対側に打ち分けられる様になる。

