

BADMINTON

指導マニュアル 2022

岡山県バドミントン協会・指導部

I 一貫指導とは 一貫指導を可能とするシステムとは

○国際的な競技者育成の動向をふまえ、トップレベルの競技者を育成するための指導理念や指導内容などを競技者の発達段階や技術水準に応じて明確にし、優れた素質を有する競技者にこの指導理念に基づく高度な指導を継続して行うこと。

○競技者の育成に必要なジュニア・ユース期の各学校段階などでの異なる指導者の下においても、一貫した指導理念に基づいて、個人の特性や発達段階に応じた最適な指導を受けることを通じて、トップレベルの競技者に育成されるように構築されたシステム。

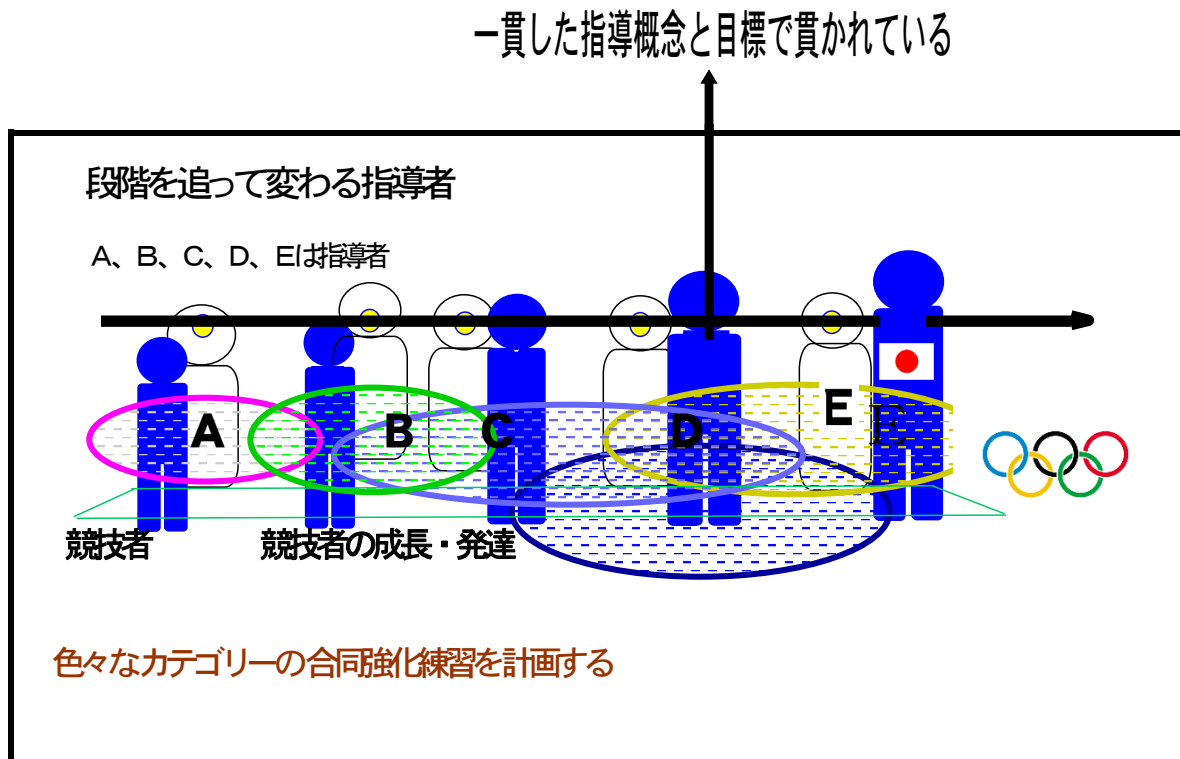
II 基本理念と指導理念

何を目的にするのか

「一貫指導システムのもとに、養成された指導者により、全国及び世界に通じる優れた競技力と人格を有する競技者を育成する」

一貫指導システムとは：理念やコンセプト（概念）を共有した指導者・スタッフ役員によって、競技者を育てる体制

ですから、すべての指導者・スタッフ・オフィサーにこのシステムのすべてが見えていてほしい



このシステムの構築・実践に必要なものは5つ

- | | | |
|-----------|----------------------|------------|
| 1 指導理念と目標 | 2 一貫指導マニュアル（指導内容の大本） | |
| 3 指導者 | 4 活動拠点 | 5 強化費（活動費） |

＝指導理念（指導者の高い意識と協調性）＝

●個性に即した指導強化を行う

⇒競技者の個性を生かすことが指導の大原則です。この原則の下にはじめてプレーの創造性が約束されます。

●科学・法則性を重視した指導強化を行う

⇒獲得すべき競技力も、獲得のための過程も、可能な限り合理的なものであることが望まれます。そのために、個人の経験を越えた科学、法則性などの知識が重要な要素になります。

●文化・社会・時代の要求する価値観と規範に則した指導強化を行う

⇒月並みな言葉に成り下がっていますが、不易流行という基準は大切にしなければなりません。変えてはいけないものと、変えていかなければならないものと、その判断が大切です。競技者が優れた競技力とともに優れた人格の持ち主であってほしいという願いは、いつの時代にも変わらないものだと思います。（時代の流れ、社会の背景、子供たちの心理の変化などに対応し選択すること。）

＝指導者に求められる資質とその基準（オープンマインド）＝

- 1) 各年齢段階（カテゴリー）を認識して、その接続性を理解する能力
- 2) ゲームを分析・評価する能力
- 3) 分析・評価の結果から課題を抽出する能力
- 4) 課題を各カテゴリーの強化につなげるためのシナリオを書く能力
- 5) これらのものを様々な形で、組織や指導者、競技者に伝える能力

Ⅲ コーチとしての役割を果たす

○要求されるコーチの能力とは（ジェイク・ダウニー氏）

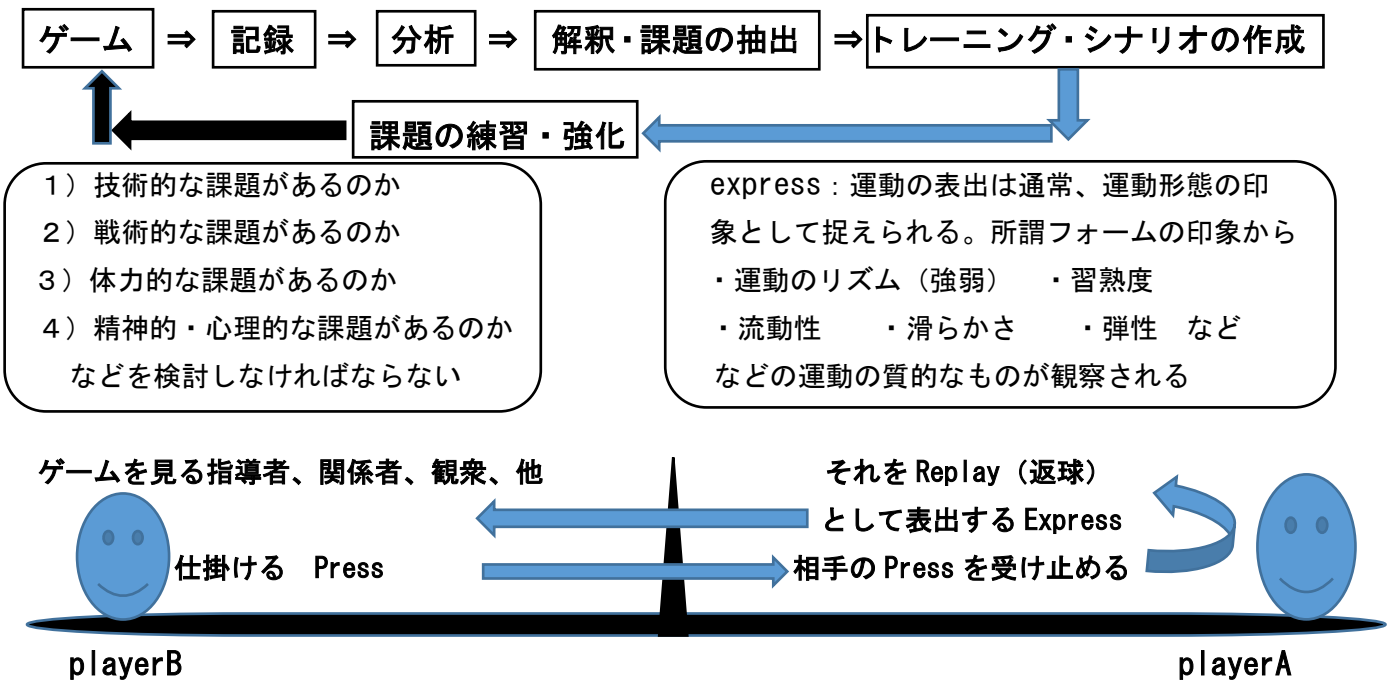
- 1) 「バドミントンはどんな競技か」「それをどのように教えるか」を知っている
- 2) 「人は物事をどのように学ぶか」を知っている
- 3) プレーヤーに教えたいことを整理し、「何を教えるか」「コーチング計画をどのように立てるか」を知っている
- 4) プレーヤーと「どのようにコミュニケーションをとるか」を知っている。
- 5) プレーヤーをそれぞれの練習に「どのように取り組ませるか」を知っている
- 6) プレーヤーが「どんな状況にあるか」「何を楽しむか」「何に興味をもつか」「何に挑戦しているか」「何を達成しているか」などを知っている
- 7) プレーヤーの安全に対するリスクの原因となる可能性に配慮できる

●一般に指導過程とされる流れ



○コーチの基本課題は

プレーヤーは相手が仕掛けてきたプレス (press : 圧力) を視覚を介して捉え (impress : 心を動かされる、対象をとらえる)、相手の出来栄 (performance) に応じてそれら进行评估・解釈して次の行為に及ぶ (express) コーチはその結果に基づいて課題を抽出し、次のコーチングのシナリオを作成する必要がある。さらに実際の場面では、コーチングが効果的に行われるように、必要に応じてプレーヤーを動機付け (motivate : これが非常に大切)、 予め計画されていたトレーニングを状況に合わせて再調整し、リードする必要もある。ところで、こうした過程を経てバドミントンを習得しようとする者は、どうしてもバドミントンをやっているどこかのグループに所属する。グループに所属する者は、良くも悪くもそのグループの枠の中で活動を余儀なくされる。基本的な課題はその枠の評価から始まるのだろう。



○評価しなければならないのは…

- 1) Impress から Express までの処理がプレーヤー自身の適切な状況で行われているか？
- 2) 判断が勇気をもって躊躇・逡巡なく行われたか？ である。

○ player A : 相手の打球の捉え方に問題はないか？問題があるとすると、

- 1) 技術的なことか
 - 2) 心理的・性格的なことか
 - 3) 経験の不足によるものか
- などを分析・検討しなければならない。

○バドミントンの価値を認め、意味と出会う

- 1) 簡単なゲームである。初心者にも達成が経験できる。
- 2) 社会的な意味を持つゲームである。ほとんどの年齢で参加可能である。
- 3) レクリエーションなゲームでもある。運動量や強度の幅が広い。
- 4) 挑戦的なゲームでもある。相手に勝とうとしてテストされるプレーヤーの技能、直観力、想像力、性格、体力などにはどこまでも奥行きがある。
- 5) 優れたスペクテーター・スポーツである。観客の関心を挑発する魅力がある。
- 6) 楽しみのたくさんあるゲームである。遊ぶ・挑む・見る、いずれも楽しい。

○コーチングに際して大切な理念（考え方：idea）

バドミントンをコーチするにあたって一番大切なことは、運動の大原則である“同じ運動は二回行われない”ということをよく知っていることである。これを“一回性の原理”という。私たちはこの一回しかおきない運動にプレイヤーの課題が“ドンピシャ”合うようにしてやりたいと願う。

どんな条件が必要か。**運動の自由度**を保証してやればよい。身体が誤ったイメージや習慣などの拘束を受けずに、どれだけ能動的に動けるかである。

自由度は身体の構造が約束してくれる。身体がたくさんの骨と筋で構成されているからだ。たくさんの骨と筋が協力してその時その時の要求に応じてくれるのだ。

私たちがコーチすることは、決して固定された打ち方や移動法ではない。その時必要な一回こっきりの“ドンピシャ運動”を生み出す可能性の高さを育てることなのだ。

どんな局面においても“巧みさ”を発揮できるような状態を保持する能力の育成である。とかく興奮型の頑張り期待する風土の中で育てられたプレイヤーの多い中で、抑制のきいた巧みさといわれる「咄嗟の機転」と「スキル（習熟した技能）」を持つプレイヤーの育成もまた図りたいものである。

指導の基本原則

指導の基本原則は“運動一回性の原理”を知る

運動の一回性の原則

同じ運動は二度行われない、一回毎に必要な工夫

自由度の保証⇒必要な調整

身体の構造は運動の自由度を保証している

○コーチはプレイヤーと、どのようにコミュニケーションを取るか知っているか？

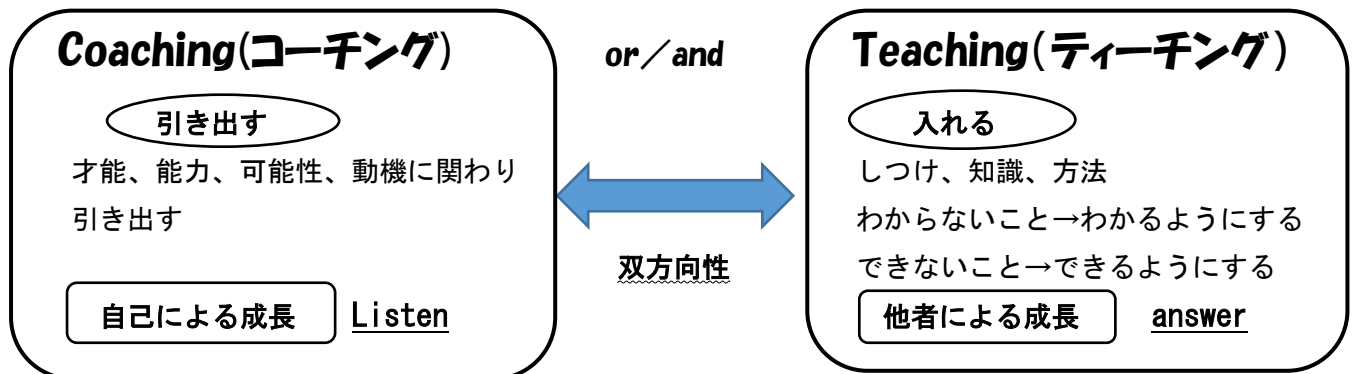
* Coaching(コーチング) & Teaching(ティーチング)の課題

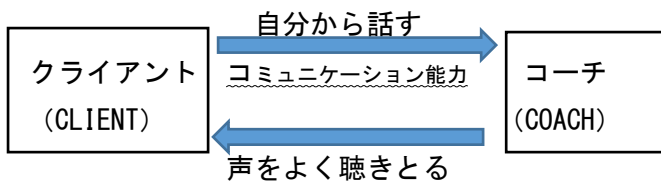
「指導」にはティーチングとコーチングがある。

ティーチングは、プレイヤーの中に、マナーや知識などを入れることを目指す。目指すもの、答えはコーチの中にあるから、他者によって成長することになる。

コーチングは、プレイヤーの中から、動機、能力、可能性などを引き出すことを目指す。目指すもの、答えはプレイヤーの中にあるから、自己によって成長することになる。

●コーチングの意味は、クライアント（プレイヤー）の目標を達成するために必要な行動や能力を、コミュニケーションにより引き出すこと（目標達成の支援）



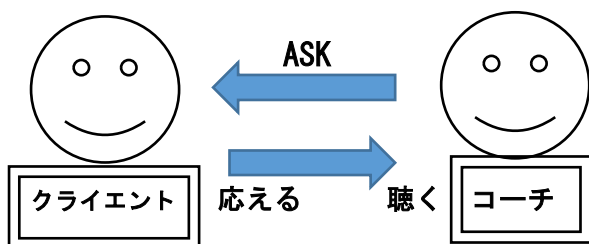


Coaching(コーチング)のゴールは、対話、傾聴によりプレイヤー自らが考え、工夫し、試行錯誤をしながら要求された課題に応え、解決することができるようになること。

その目標は、①問題解決、②生活の質、③performance(実行し、成績を収める)を実現することである。

だから、Coaching をするうえで必要な力は、コミュニケーション能力。対話でプレイヤーの自己実現・目標達成を図る技術が必要である。その技術の中心は傾聴(よく聴くこと)にある。

- ① 引き出す質問をする
- ② 話を認める(承認)・別の視点を提供する



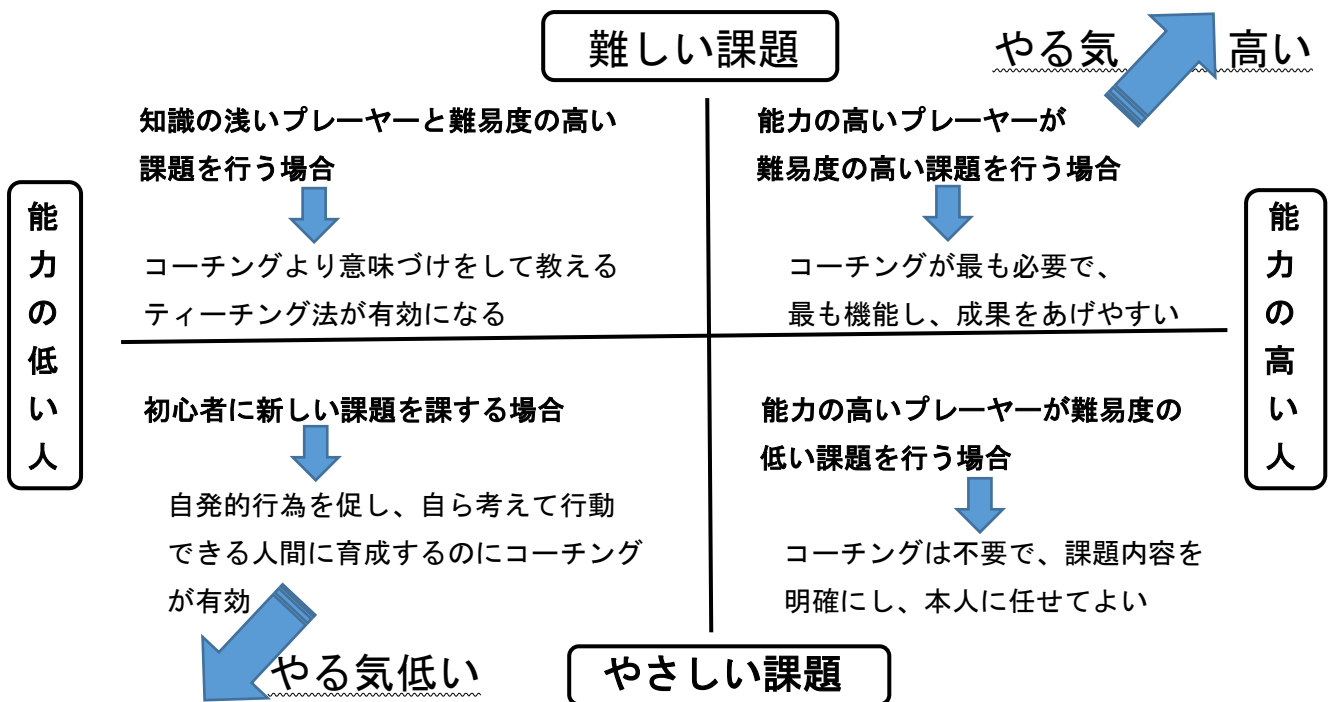
* 口に出すことで、初めて自分の内側で思っていることがわかる。

* 答えは Client の内にある、アドバイスをもらおうとして話しているうちに答えが見えてくる。

コーチはプレイヤーの話を受容し(受け止め)・評価して、次の問いを出す。これを繰り返し、成果を評価したり、課題を明確にしたり、次に何を行うかを決めたりして課題を解決する。

プレイヤーの課題は、自分の発している言葉を自分自身でも受け止めること。そうすることで答えが見えてくることがある。コーチの課題は、考え・工夫・試行錯誤しながら要求された課題に応えようとしているプレイヤーをキャッチし、自分の中で再現できること。そして、別の視点を提供すること。

- クライアント：教わる側、プレイヤー
- 傾聴：相手の話をよく聞くこと。コーチは傾聴しながら感じたことを伝え、承認し、質問し、プレイヤーの自発的行動を促す。
- コーチが身につけるべき能力
 - ①Coaching を形作る能力
 - ②プレイヤーと良好な関係を築く資質や能力
 - ③スポーツ科学に則った知識や技能
- 話すスピードや声のトーン、相手の言葉を繰り返す、視線を軽く合わせる。(プレイヤーは安心感を抱きやすくなる)
- コーチはプレイヤーに
 - ・新たな気づきをもたらす
 - ・視点を増やす、考え方を変える
 - ・行動するための選択肢を増やす
 - ・自発的行動を促し、目標を達成させる
- コーチングの目的
 - ◇プレイヤー自らが学ぶ、問題解決の姿勢を作り出す
 - ◇プレイヤーの状況・能力を観察し分析する
 - ◇プレイヤーの現状を把握し、解決のための課題を設定する
 - ◇プレイヤーの声に耳を傾ける
 - ◇プレイヤー自らの問題解決に導く
- プレイヤーとのコミュニケーションを通じて、課題を共有し、時には「忍耐強く」傾聴して、なぜそのような理解をしているのかを把握する。対話を通じて、課題の設定を具体的にする。



●マンツーマン型コーチング

コーチがプレイヤーを育成する場合、「コーチング」するか、「ティーチング」するかを選択が場面や状況、相手によって求められる。優れた指導法はコーチング形式で行うことだけではない。

●ティーチングとコーチングの使い分け

ティーチングは課題に対して、何 (WHAT TO) をやるのか、どう (HOW TO) やるのかを教えることであり、「自ら考えて行動する」という自主性を損なう可能性がある。

* コーチングは、自発的に行動できることを目指すが、基礎的な知識や能力が足りなければ課題解決につながらない。そのため、ティーチングとコーチングの使い分けが求められる。

●コミュニケーション (「伝えたつもり」や「わかったつもり」の状況は、お互いの信頼関係を損なう)

(「伝える」という行為だけでなく、練習の目的や目標を「共有」するためのプロセス)

◇ **バーバル・コミュニケーション** = 「言語：意味を伝える (会話や文字、印刷物など)」

◇ **ノンバーバル・コミュニケーション** = 「非言語：表情や身振り、声のトーン・大きさ・テンポ」

* コーチがバドミントンに関する「言葉」を豊富に持ち合わせる必要がある。

●優れたコーチになるためのゴール

□ 自分のことをよく知っている

長所・短所、今までの経験、失敗の経験、自分の知識、自分の知らないこと

□ プレーヤーのことをよく知っている

目標意識、身体能力、考え方、モチベーション、食生活、フィジカル、メンタル

□ スポーツ科学のことをよく知っている

科学的な知識、技術に関する知識、運動学、コンディショニング、トレーニング計画

IV プレーヤーをそれぞれの練習にどのように取り組ませるか

ジェイク・ダウニー（イギリス）は、プレーヤーが練習を積み重ねて、優れたプレーヤーになる過程をバドミントンの旅をすることにたとえて教えてくれる。ここでは、コーチがプレーヤーを練習に取り組ませ、目標にたどり着く旅をすると考えてみる。

① プレーヤーに出発（練習）の準備ができているか？【動機付けをする】

○練習をやる気が十分か？、「今日は何をやるのか」と目を輝かせているか？などのプレーヤーの観察を行い、練習の「カギ」になる言葉を用意したり、プリントを用意するなどの工夫をする。動機づけが上手くいけば、プレーヤーは練習に主体的に取り組むようになるはず。先を急ぐことなく、十分にプレーヤーを動機付ける。

② プレーヤーの目標は決まっているか？【プレーヤーが達成したいことを決める】

- 1) ライバルに勝ちたい、大会で優勝したいという競技的な目標
- 2) 試合の勝敗に関わらず、自分のパフォーマンスを改善するという目標

大部分のプレーヤーは、1)の目標を置こうとする傾向がある。高い水準の上達は、プレーヤー自身のパフォーマンスの目標を明確に持ち、より優れたプレーヤーになろうとして変わることなく練習を行ったときだけ果たせるものである。だから、自分がどうなりたいか（バドミントンでも、人としてでも）という目標をプレーヤーに持たせる。そのうえで、

1) 今日の練習で何をしたいのかを明確にする

練習の初めと終わりで何かが変わることが、練習の成果となる。バックハンドを打てるようにするなど何をしたいのかを決める。

2) 長期的な目標、例えば1年間で何をしたいのかを明確にする

日々の練習では1)が大切になるが、2)の目標がないと練習も長続きしない。そこで必要なことが、「計画を立てる」こと。

③ 目標達成のための計画を立てる

プレーヤーと話し合いながら、プレーヤー一人ひとりの目標や計画を立てていく。時間のかかる作業だが、厭わないで行う。

- ・ 目標を立て、それが現実的かどうかを確認する
- ・ 何をするか、いつまでに達成するかという行動計画をつくる
- ・ 1カ月に一度、どこまでできたかを確認し、必要ならば計画を修正する

行動計画（年間計画）をたててみよう（例）

氏名	年齢・学年	作成日：	修正日：			
<p>●この1年間の目標</p> <ul style="list-style-type: none"> ・県大会に出場し、3回戦を突破する ・下級生の見本となるように、休まず練習に参加し、勉強も頑張り昨年よりいい成績をとる 						
<p>●目標を達成するために必要なことは？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バックハンドでクリアが打てるようにする ・ラリーが7回以上続けられるようにする ・食事をしっかりととり、毎日2時間家庭学習する 						
<p>●そのために1年間に行う内容を計画してみよう（必要ならば途中で変更することもできる）</p>						
月	行事 大会日程	計画の内容	1カ月ごとに計画通りできたかの振り返りをしよう			
			練習時間	試合数	評価	評価した理由
4月	1学期始業式	<ul style="list-style-type: none"> ・バックハンドの練習を重点的に行う ・長いラリーで体力をつける 	24時間	4	5段階 4	新しい仲間も加わり、楽しくバドミントンをしている。自主的に練習に取り組めた。
5月		<ul style="list-style-type: none"> ・長いラリーの練習を多くする 	30時間	10	3	練習量が足りないのか？ やり方がよくないのか
6月	若葉カップ県予選 ABC県予選	<ul style="list-style-type: none"> ・ゲーム練習を多くする ・県大会後は練習を休んでリフレッシュする 	25時間	12	4	バックハンドがなんとか使え、3回戦までいった
7月		<ul style="list-style-type: none"> ・コートはどこからでもバックハンドで返球できるようにする 	24時間	6	2	勉強もうまくいかず、練習にも集中できない、何とかしたいが…
8月	小学生大会県	<ul style="list-style-type: none"> ・練習試合を5回以上行う 	50	20	5	夏休みになり、自分の思うように練習ができ、4回戦まで勝った

●1年間の行動計画を立てる。上の例のように、月ごとに大会などの日程を書き込み、目標に合わせた計画を立て、現実的かどうかを検討する。行動で判断できるような目標を立てることができたか、できなかったかがわかりやすい。練習時間や行った試合数なども記録に残しておく、自分の行ってきたことが自信にもなるし、振り返りやすい。プレーヤーが練習記録用のノートを持っているとよい。

●ゲームのことを知ろう

ゲームはラリーの集まりで、ラリーは「**アクションフリーズ**」の集まり。アクションフリーズがいくつも集まってラリーが作られる。アクションフリーズに含まれる要素それぞれに技術があり、うまくできたか、できなかったかの評価になる。優れたプレーヤーになるために必要な多くのことが含まれている。

（ストロークムーブス）

—スターティングポジション⇒ヒッティングポジション⇒リカバリー⇒新しいスターティングポジション—

④ プレーヤーのバドミントンのスキルを知る

優れたプレーヤーになりたいと望むとき、習得したいのは4つある。それを「バドミントン・デマンド」バドミントンに必要なものという。

- 1) 技術：(ヒッティング、コートの上の移動などの技術)
- 2) 戦術：(シャトルの配球など)
- 3) 体力：(運動するためのエネルギー、筋力など)
- 4) 心・精神：(度胸、回復力、自発力、執念など)

練習の出発点は、何ができるか、何ができないのか、どうしたらよりよくなるかを考えることだ。つまり、プレーヤーのプレーを点検することから始まる。プレーヤーが4つのデマンドにどれだけ習熟しているかをチェックしよう。

⑤ プレーヤーの身につく練習を精一杯行う

練習の第一の目的は、自分のスキルのある部分を改善すること。そのためには要求された水準に上がるまでに、練習を反復することが必要となる。誤った技術を習慣づけては意味がないので、正しいことを習慣化することを目指す。

また、「どのように練習するのか」を学ぶことで、プレーヤーは主体的に練習に取り組むことができるようになる。「どのように練習するか」は、「何を練習するか」という内容によって決まってくる。

ダウニーさんは2つの練習、技術的練習と戦術的練習があるという。

●技術的練習

習得したい技術に関して達成したい目的は3つある。

- ・滑らかさ
- ・正確さ
- ・安定性

このためには、次の5つの段階を順に歩んでいく。

- 1：全体の感覚（まずはやってみる）
- 2：正確さ
- 3：安定性
- 4：他の要素と連結して行う（移動して打ってみる）
- 5：ゲームに似た状況で行う

●戦術的練習

習得したい戦術に関して達成したい目的は2つある。

- ・有効性
- ・一貫性

このための練習を組み立てるためには、次の5つの段階を順に歩んでいく。

- 1：ゲームでの状況（シチュエーション）とアクション・フレーズを決める
- 2：練習は何から始まり、どこで終了するかを決める
- 3：発展させる（前後に別のラリーを加えるなど）
- 4：難しさを増やす（短時間でを行う、移動距離を長くする、ポジションを変えるなど）
- 5：不規則さを加え、よりゲームに似た状況で行う

プレイヤーのスキルをチェックする

氏名：		◎	○	□	△	×		
技	姿勢	①	パーフェクトポスターを採っている					
		②	歩く、走るときピラーが保たれている					
	ヒッティング	③	シャトルの運動を知っている					
		④	1人で()回打ち続けられる					
		⑤	2人で()回打ち続けられる					
		⑥	スイングが途中で止まらずなめらかで素早い					
		⑦	ヒッティング中にピラーが保たれている					
		⑧	リストスタンドし、肘を曲げている					
		⑨	前腕の回内、回外運動を使っている					
		⑩	ゼロポジションを取っている					
		⑪	シャトルとラケットのコンタクトを工夫している					
	術	移	⑫	コートの中をどの方向にも素早く動ける				
			⑬	歩きながら、ラケットをスイングできる				
			⑭	コート内を動きながらのヒテッティングがスムーズ				
			⑮	軸足、振り出し足の役割ができています				
		動	⑯	色々な足の動かし方、ステップでコート上を移動				
			⑰	ランジ時に前足の膝角度が適切で安定した姿勢				
			⑱	ランジ時にピラーが保たれている				
			⑲	ランジ後に軸足を保ち元位置まで戻ることができる				
戦術	シングル	⑳	相手と協力して長く打ち続ける					
		㉑	自分で考えた場所にシャトルを打ち込む					
	ダブル	㉒	考えた場所に意図したフライトでシャトルを打つ					
		㉓	相手コートのスペースを狙ってシャトルを打てる					
	体力	㉔	ダブルスで前衛、後衛からシャトルを打てる					
		㉕	パートナーと協力してコートのカバーできる					
		㉖	初めから最後まで練習を続けることができる					
		㉗	ゲームのようなインターバルトレーニングができる					
力	㉘	自重のトレーニングができる						
	心	G	㉙ G 困難に挑み、逆境にめげない					
R		㉚ R 挫折から立ち直れる						
I		㉛ I 率先して物事や練習などを行う						
T		㉜ T 何があっても目的に向かってやり抜く						

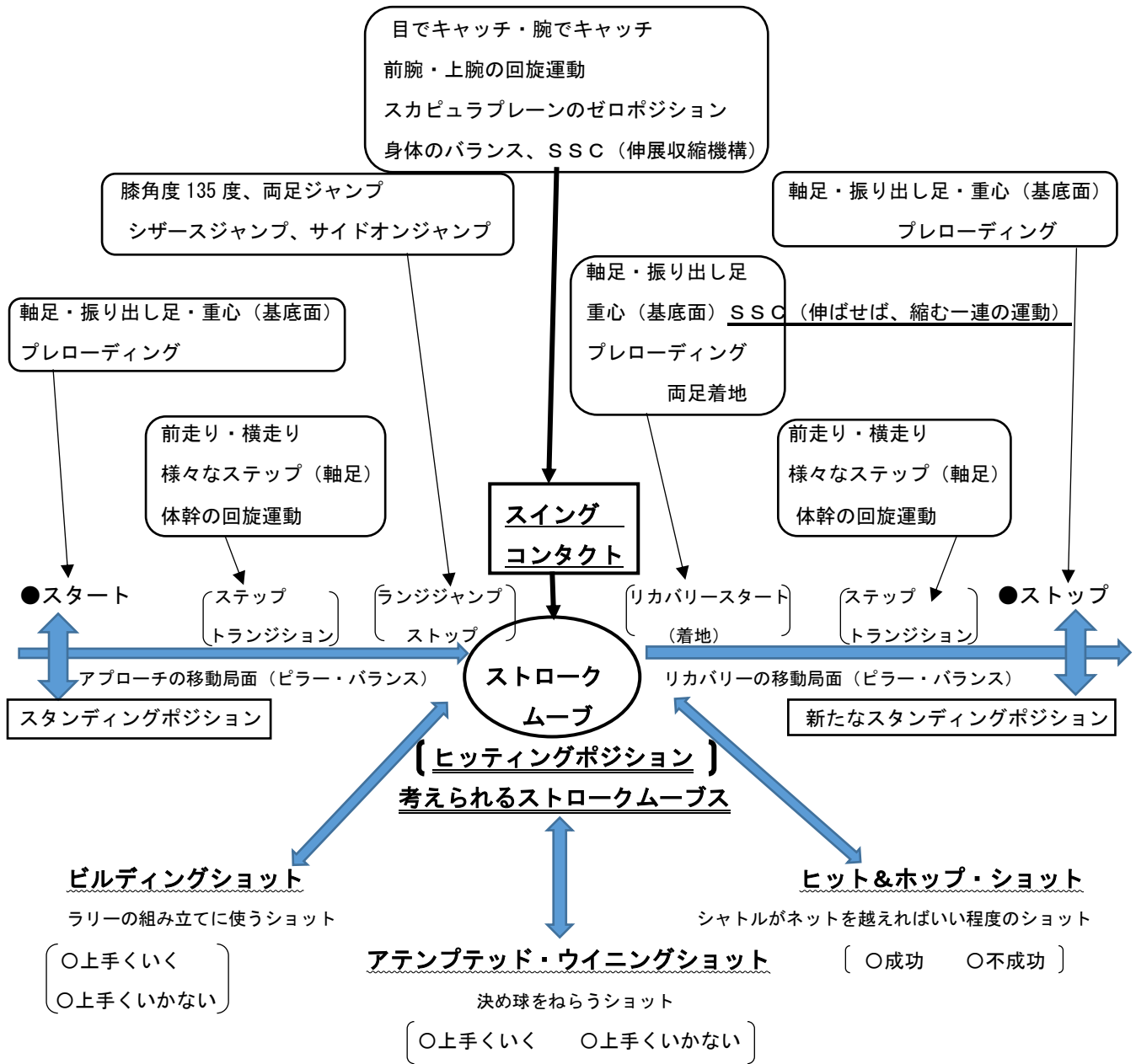
◎…できる ○…どちらかというところ □…どちらかというところできない △…できない
 ×…判断できない

⑥ 自分のヒッティング、コート上の移動を知り、改善法を学びなさい

＝アクションフレーズの集まりがラリーになり、ラリーの集まりがゲームとなる

＝いろいろな技術的・戦術的・体力的課題を見つけることができる。1つ1つ改善していく。

【技術的課題】



【戦術的課題】

⑦ 試合中の自分のパフォーマンスを分析・評価する方法を習得する

- 1) ゲームを記憶する…ゲームを撮って記録に残しておこう
- 2) ゲームを分析する…時間分析 (WPとRP、ストローク数) と空間分析 (どこでストロークしたかを調べ、配球の傾向やラリーのパターンを知り戦術を考える)
- 3) 質問表で分析する…「質問表」を作り、プレーヤーと一緒にパフォーマンスを分析・評価

V プレーヤーを知る

1) 人の成長という視点からプレーヤーを知る

●発育・発達と指導の課題

【プレ・ゴールデンエイジ —9歳頃まで】

「即座の習得」のための準備段階。スポーツの基礎づくりのために、運動を多様化し、豊かな言葉と出合わせる時期。運動の多様化に合わせて、豊かな言葉と出合わせる事が重要で、この時期の運動の多様化は、バドミントンのための高い準備段階になる。

【ゴールデンエイジ —9歳～12歳頃】

「即座の習得」あらゆるスキル（技能）の習得と、良い習慣の獲得にとって、最適の時期である。「脳の可逆性」は誕生以来急速に減少する。しかし5歳を過ぎる頃からその勢いがいったんゆるやかになる。その時期と脳・神経系の成長がほぼ平衡に達する時期でもある。

【ポスト・ゴールデンエイジ —13歳頃～16歳頃】

思春期に入り「クラムジー（不器用さ）」が目立つようになる。各器官の成長の開始とその進行に時間差がでるため、あらゆる意味でアンバランスな時期である。悪い習慣を矯正することが重要な課題となる。個人差が大きいものの、このころから筋の発達（特に速筋の発達）が見られ、負荷をかけたトレーニングの重要性が増してくる時期である。

【インディペンデント・エイジ —16歳以後～】

競技への挑戦

2) プレーヤーを観察し、記録を取り、理解する、リスクマネジメント、準備運動

●共感：(simpathy)

他人の意見や感情などにそのとおりで感じること。また、その気持ち。「共感を覚える」

●記録を取る

記憶に頼るだけでなく、記録を残す。プレーヤーの安全を確保するためにプレーヤー個人の情報を集める。「プレーヤーの基本情報」のようなものを備えておくことも重要。

またプレーの上達状況などを記録する「プロファイル」も活用。プレーヤーの新たな洞察を得る。

●『クローズド・クエスチョン』は「はい」、「いいえ」のように簡単に答えられ、事実を知ることができる。コーチがコントロールしやすい質問のタイプ。

『オープン・クエスチョン』は深く考えたり、意見などを求めるときに使い、答えに応じて話を進めていくことになる。この二つの質問のタイプをその場の状況、目的に合わせて使う力が必要になる。

●バドミントンの怪我

- ・外傷（急性）…足関節捻挫、アキレス腱断裂、前十字靭帯損傷、肉離れ、打撲、熱中症
- ・傷害（慢性）…膝関節炎、腰痛症、アキレス腱炎、肩関節周囲炎、テニス肘

●準備運動は伸ばせばいいから⇒「温める」へ

ウォーム・アップは体温をあげることが目的。進められる準備運動がムーブメント・プレパレーション（MP）⇒ヒップクロスオーバー、スコープオン、インヴァーテッドハムストリングス、ラテラルランジ、ハンドウオーク、ドロップランジ、スモウスクワット、バックワードランジ等

VI 大谷翔平選手の“マンダラート”紹介

身体のケア	サプリメントを飲む	FSQ90キ。 (筋トレ)	インステップ改善	体幹強化	軸をぶらさない	角度をつける	上からボールを叩く	リストの強化
柔軟性	身体づくり	RSQ130キ。 (筋トレ)	リリースポイントの安定	コントロール	不安定をなくす	力まない	キレ	下半身主導
スタミナ	可動域	食事夜7杯朝3杯	下肢の強化	身体を開かない	メンタルコントロールする	ボールを前でリリース	回転数アップ	可動域
はっきりした目標・目的をもつ	一喜一憂しない	頭は冷静に、心は熱く	身体づくり	コントロール	キレ	軸で回る	下肢の強化	体重増加
ピンチに強い	メンタル	雰囲気になれない	メンタル	ドラ18球団	スピード160キ。	体幹強化	スピード160キ。	肩回りの強化
波を作らない	勝利への執念	仲間を思いやる心	人間性	運	変化球	可動域	ライナーキャッチボール	ピッチングを増やす
感性	愛される人間	計画性	あいさつ	ゴミ拾い	部屋掃除	カウントボールを増やす	フォーク完成	スライダの切れ
思いやり	人間性	感謝	道具を大切に使う	運	審判さんへの態度	遅く落差のあるカーブ	変化球	左打者への決め球
礼儀	信頼される人間	継続力	プラス思考	応援される人間になる	本を読む	ストレートと同じフォーム	SからBに投げるコントロール	奥行きをイメージ

●中央に達成したいことを記入し、その周りに何が必要か、どうしたらいいかを8つ書きます。さらに8つそれぞれについてなにをやったらいいかを書き出して明確にするという発想法の一つ。

○コーチングで言えば、中心に「コーチとしての役割を果たす」があり、コーチングを進める上で目標とともに大切なものは「ビジョン」です。直訳すると「視覚」「視力」「未来像」などといった意味。選手やチームが目標を達成し、周囲から賞賛され、高揚感に満ちているその未来像（イメージ）がビジョンとなる。

○ビジョンには“力”があります。選手やチームにとって現実的で魅力的な未来像であるため選手は納得し、ぜひ実現しようとする意欲が湧いてきます。そして自分のこれまでの取り組み方を変えていかなくてはならないことを自覚します。現状を客観的に認識し、自己の能力や自己を取り巻く環境を有効に活用し、スモールステップを立ててゴールを目指します。

VII 各カテゴリーの特徴とトレーニング課題／トレーニングプログラム

年齢	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
トレーニング期	基礎トレーニング期									発展トレーニング期			発展トレーニング期			専門トレーニング期				
	プレゴールデンエイジ									ゴールデンエイジ			ポストゴールデンエイジ			インディペンデントエイジ				
	遊びを通してのスポーツへの導入									バドミントンへの動機付け			バドミントンに集中させる			高い競技力を形成する				
	動きづくり			6歳から12歳頃に作っていく																
	スタミナづくり			12歳から総合的・専門的スタミナをつけていく																
パワーづくり			11歳から総合的・専門的パワーをつけていく																	
トレーニング課題の実施期間の目安	早い年齢から鍛える資質	コーディネーション能力・柔軟性	→									→								
		スピード	→									→								
	遅い年齢から鍛える資質	テクニック・スキル (習熟性の高い技能)	→									→								
中間的な資質	爆発的な筋力	→									→									
	最大筋力	→									→									
筋の持久力 有酸素的／基礎的持久力	→									→										
動きづくりの課題	身体づくりの課題	<input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 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 標準・一週間約 2.5時間	<input type="checkbox"/> バランスの取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 <input type="checkbox"/> 即座の習得が可能 標準・一週間約4時間	<input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> バドミントン以外のスポーツをも一つ持たせる 標準・一週間約8時間	<input type="checkbox"/> 一般体力の全体的なアップを図る <input type="checkbox"/> 全身持久性を高めるだけでなく、局所的な持久性の獲得にも努める <input type="checkbox"/> 十分な配慮のもとに必要な負荷をかけた筋力トレーニング実施 <input type="checkbox"/> 俊敏な動きの重視 標準・一週間約8時間															
		<input type="checkbox"/> ラケットの運動を捉え、ラケットを自由に操作できるようにする <input type="checkbox"/> 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出るようにする <input type="checkbox"/> 後半は、基礎的打法が移動の中で遂行できるようにする <input type="checkbox"/> ねらいを持ち、ねらったところに打てるようにする 標準・一週間約3時間	<input type="checkbox"/> 基礎的技術を系統的発生的に習得させる <input type="checkbox"/> 攻撃の連続等意図を持った戦術を遂行させる <input type="checkbox"/> パワー発揮をねらう 標準・一週間約6時間	<input type="checkbox"/> パワーやスピードを加えて技術の高度化を図るほか、合理的な打法・移動法を習得させる <input type="checkbox"/> カウンターや先取りなどの利用を具体化する 標準・一週間約12時間	<input type="checkbox"/> 自分のプレー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 <input type="checkbox"/> ゲームの戦術にそって戦術の変更ができるようにする 標準・一週間約8時間															
ゲームづくりの課題	ゲームづくりの課題	<input type="checkbox"/> クワジュブルス、トリプルス、ダブルスでパートナーたちと共同できるようにする <input type="checkbox"/> エリアを制限したミニ・ゲームができるようにする	<input type="checkbox"/> 意図を持ってゲームをし、ゲーム後自分でプランを見直しさせる <input type="checkbox"/> 判断基準として攻められたか、守れたか等でゲームを評価させる	<input type="checkbox"/> パワーやスピードを加えて技術の高度化を図るほか、合理的な打法・移動法を習得させる <input type="checkbox"/> カウンターや先取りなどの利用を具体化する	<input type="checkbox"/> 自分よりもう一つ上のランクのプレーを目標にさせる <input type="checkbox"/> 自立してゲームができるようにする <input type="checkbox"/> 憧れや真似だけでプレーが終わらないようにする															

Ⅷ 発達段階に応じたカリキュラム(2022)

トレーニング期	基礎トレーニング期	発展トレーニング期	発展トレーニング期	専門トレーニング期
	プレゴールデンエイジ	ゴールデンエイジ	ポストゴールデンエイジ	インディペンデントエイジ
指導のポイント	<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合わせる □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 	<ul style="list-style-type: none"> □即座の習得が可能で観察力が増している □良いプレーを見せると共に、優れた態度とも出会わせる 	<ul style="list-style-type: none"> □不器用さ(クラムジー)を表す時期である □結果よりも内容や過程を重視し、計画と結果のギャップを考察させる □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 	<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
トレーニング・プログラム	<ul style="list-style-type: none"> □多様な運動を経験させる <ul style="list-style-type: none"> ・コーディネーショントレーニング ・走りましょう、跳びましょう、投げましょう □バドミントンの基礎となる技術を習得させる <ul style="list-style-type: none"> ・2つのシャトルのキャッチができるようにする(目でキャッチ、腕・ラケットでキャッチ) ・そのために一人打ち二人打ちを十分にさせる ・ラケットをどのようでも使えるようにする □遊びの中でゲームのねらいなどがわかるようにする <ul style="list-style-type: none"> ・ミニゲームをしましょう □コート空間に対する感覚を習得させる <ul style="list-style-type: none"> ・コートの中を走り回しましょう ・コートのいろいろな位置に移動し、シャトルを打ってみましょう □バドミントンの基本的なルールを覚えさせる <ul style="list-style-type: none"> ・自分で得点を数えながらゲームができるようになりましょう □運動と言葉が関係を持つようにさせる <ul style="list-style-type: none"> ・活発に運動させるとともに、そこに言葉での指導を加え、基本的な運動を自動化してやる □バドミントンが好きになるようにする <ul style="list-style-type: none"> ・達成したことをほめ、成功体験を多く経験させる □仲間と一緒に練習することを教える <ul style="list-style-type: none"> ・集団に馴染めるようなグループなどで協力して行う遊びなどを取り入れる 	<ul style="list-style-type: none"> □系統的練習で基礎的技術を確実に身につけさせる <ul style="list-style-type: none"> ・移動の基本形態を整理し、スピードを獲得する ・6～10球連続するラリーを3人1組のインターバル形式で反復できるようにする ・自コート(6カ所)から相手コート(6カ所)のどこにも返球できるようにする ・基本となるコートの6カ所へ移動、打球後すぐに次の攻撃、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 <ul style="list-style-type: none"> ・自分の選択したストロークムーブメントとポジショニングをマッチングできるようにする ・状況と目的に合ったサービスを出せるようにする ・フロントコートへの誘い方、リアコートへの押し付け方を習得させる ・様々な打点でのストロークができるようにする □シャトルの性質によく馴染めるように壁打ちやネットショット、一人打ち等を行う □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、走力や柔軟性を高めてやる 	<ul style="list-style-type: none"> □意図的・系統的な練習で基礎的機能を応用的技能に発展・向上させる <ul style="list-style-type: none"> ・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・球質のストロークができるようにする ・スライスやスピン技術の応用範囲を拡大する ・コート上の6カ所・高さの3打点から相手コートの6カ所のいずれへもヒットできるようにする ・移動と合わせたヒッティング技術を向上させる <ul style="list-style-type: none"> →着地時間の短縮 →両足着地 →サイドオン、シザースジャンプ ・10～15球連続するラリーをインターバル形式反復できるようにする ・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 <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 <ul style="list-style-type: none"> →攻撃ポイントの作り方 ・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できるようにする ・不利な状況をしのぐなどの安定性を習得する □体力的な課題に気づかせ、基礎的体力の目標値の設定のためのトレーニングをやるような態度が生まれるように動機づけてやる <ul style="list-style-type: none"> →最大酸素摂取量の記録 →最大筋力の記録 ・スピード、局所的な持久力、前進的な持久力、筋力、柔軟性を高める <ul style="list-style-type: none"> →ウエイトトレーニングの可能性を探る □自主性と責任感を育てるようにする <ul style="list-style-type: none"> ・悪い意味での上下関係も形成されやすいので、注意する 	<ul style="list-style-type: none"> □合理的なトレーニングを構成し、バドミントンに専門的なフィットネスを計画的に進める <ul style="list-style-type: none"> ・トレーニング期間を「期分け」していく習慣をつける ・一般的体力(持久力・スピード・柔軟性)の向上に努める ・重量負荷をか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生かしたストロークや移動ができるようにする <ul style="list-style-type: none"> ・攻撃を連続させ、激しい攻撃ができるようにする ・カウンター習得とその後の連続攻撃 ・特にダブルスで早いテンポでのラリーの維持を可能にする ・ショートサービスに対する爆発的なブレイクができるようにする □速い判断ができるようにする <ul style="list-style-type: none"> ・相手コートにスペースを作る方法とその攻撃法を習得する ・守備的な配球のためのタイミング、コース、球質、打法の工夫と習得 ・ダブルスでのノンヒッティングプレーヤーの役割の工夫 ・互角な状況でのラリーを展開できるようにする □指導の際に、合理的な根拠を示すなど、さらに高度な専門化への動機付けを行う