

1. 講師紹介

競技：バドミントン 氏名： 漆崎真子さん

筑波大学体育専門学群出身 島根県の実業団チームに所属後 7 年間活動

SJ リーグなどでシングルの軸として戦い、ALL JAPAN 総合 3 位

その後筑波大学大学院に進学、筑波大学女子バドミントン部ヘッドコーチ、つくば市の高校部活動指導員として競技力向上と人間力の向上の両立を目指した指導を行ってきた。

2024 年に仲間と共に AKUA BADMINTON を立ち上げ、バドミントンの普及・育成・強化を目的とした指導活動をスタートさせた。

2. ウォーミング・アップとシャトル遊び・授業での導入 (11:00~11:30)

【アクティブストレッチの様子】

・アクティブストレッチを中心に、バドミントンに必要な身体の使い方を
知る。

(スクワット、ヒンジ動作、ヒップロック、ツイストなど。)

・ラケットの長さやシャトルの軌道に慣れるためのドリル

(シャトル運び、シャトル拾い、キャッチシャトル、風船運びなど)

・バドミントンの歴史を体験

(一人遊び→二人遊び→相手を動かす→相手と競う)



〈バドミントン初心者の特徴説明〉

ーラケットにシャトルを当てることの難しさ、飛んでくるシャトルを目でとらえることが難しい。

→飛んでくるシャトルの位置、距離、速度、加速
度を予測することができず、ボールに比べて大きく減速するシャトルの軌道を身体で理解するのが難しい。(ドライブのように直線的な軌道はとらえやすいが、ロブやクリアーのような山なりの軌道は難しい。)

・ラケットの長さ、面の位置を空間的に把握できない。

・「メイクフェイス」(打つ瞬間に面を適切な角度に作ること)が難しい。

〈バドミントンに必要な基本的な身体の使い方〉

・スクワット・ヒンジを用いたランジ・ヒップロック・ツイスト動作・体幹を働かせた状態で四肢を動かすこと

〈オーバーヘッドストロークの上達段階〉

【シャトル運びの様子】



段階	特徴
0	顎を上げ頭が後ろに反る。肘が胸の前であって高く挙げられない。ラケットフットが前にある。
1	肘の位置が高くなり、肩・肘関節の屈伸運動が加わり腕全体の運動が大きくなる。
2	ラケットフットが後方に引かれ、上腕と前腕の回旋運動が加わりラギング・バックが大きくなる。 より強いショットが可能に。
3	体幹の回旋により脚の入れ替えが起き、身体全体を使ってより大きな力を生み出せるようになる。

〈バドミントンで起きやすい初心者の怪我と予防の説明〉

部位 主な怪我 原因 予防・対策説明

ふくらはぎ→アキレス腱損傷、腓腹筋肉離れ 急な加減速・腓腹筋…ヒラメ筋のアクティブストレッチで予防
足首→足関節捻挫 急な切り返し…細かいステップで安定性を高める

膝→ACL・MCL・半月

板損傷 ニーイン/ニーアウト姿勢 股関節補強…フォーム確認

首 頸部痛 猫背で上を見上げる姿勢 …運動前後のストレッチ

手首 手関節痛 底背屈運動の繰り返し …運動前後のストレッチ

3.各種ストロークの練習と自己評価・課題発見(11:30~12:00)

別紙ワークシート1のループリックを用いて、自身のストロークを評価し、改善点を明確にする。

(ドライブ、クリアー、ドロップ、ロブなどの基本ストロークを中心に)

4. チームワークを育む団体戦(13:00~13:50)

ワークシート2を活用し、協働的なコミュニケーションや戦略立案を体験する。

最後は漆崎さん対、教員チームで勝率のよかった2名がデモンストレーションは、完敗で終了。

5. ダウン(13:50~14:00)

ストレッチやリカバリーを行い、身体の疲労回復を促す。

6. 講義(14:10~15:00)

〈バドミントンの誕生 ~始まりは羽根つき遊びからだった~〉

一人でシャトルを落とさないように打ち続ける遊びの誕生、二人でシャトルを落とさないように打ち合う遊びとなる。二人で受けにくい球を出し合って打ち返す遊びになる。一定のエリアを設定した打ち合い(ラリー)をする。

自分たちのエリアがあって相手方のエリアがあって、双方のエリアの境界にバリア(ネット)を設けてプレー

世界中にいろいろな羽根つき遊びがあった。ヨーロッパ、アジア、英国独自の羽根つきがあり、バトルドアー&シャトルコックと呼ばれていた。1800年代半ばを過ぎるころから、打ち続ける数を競うだけだった遊びに、ネットやコートを含めたルールが加わり、用具一式がセットとして売られるようになった。1893年に「The Badminton Association」が創立され、ルールの統一とともに、現在のバドミントンの原型が出来上がった。

〈Teaching(ティーチング)と Coaching(コーチング)の課題〉

Teaching は、プレーヤーの中にマナーや知識、方法といった「外から与えるべき内容」を入れることを目的とする。目指すもの・答えはコーチの側にあり、成長は他者によって促される。

Coaching は、プレーヤーの内側にある動機、才能、能力、可能性を引き出すことを目的とする。目指すもの・答えはプレーヤー自身の中に存在し、成長は自己によって行われる。

Coaching で重要となる力はコミュニケーション能力であり、とりわけ中心となる技術は傾聴である。傾聴とは、コーチが相手の話に注意深く耳を傾け、感じたことを適切に返し、承認し、問いかけながら、プレーヤーの自発的行動を促す働きである。

実際の指導現場では、プレーヤーの能力や課題の難易度によって、「Teaching」を用いるべき局面と「Coaching」を用いるべき局面がある。いずれの方法を選択する場合でも、コーチはプレーヤーの反応や語りに丁寧に耳を傾け、プレーヤー自身が成長へと向かう行動につながるように関与することが求められる。

同様に学校体育においても、教師は状況や生徒の発達段階に応じて Teaching と Coaching を適切に使い分け、生徒が自ら考え、自ら成長していける人間へと育つよう支援していくことが求められている。

最近では文科省の学習指導要領でも「主体的・対話的で深い学び」が強調されているため、実質コーチング的アプローチを取り入れていく方向が重要なのではないかと考える。