

19 バドミントン

I 競技の特性

バドミントンは、本格的にゲームに取り組むだけでなく、レクリエーションとして手軽に行うことができ、ちょっとした時間でもラケットとシャトルさえあれば、打ち合って楽しめる競技である。

しかし、車椅子使用者は、片手にラケットを持ちながらコート内を移動して打ち合うことは、かなり高度な技術を必要とするため、正規のコートサイズやルールではラリーが続かなく、楽しさを十分に味わうことができない。そこで、コートサイズやルールを車椅子使用者用にしたものである。



II 施設・用具

1.施設

通常のバドミントン同様、風に影響の受けない屋内が望ましい。

2.コート(ラリーゲーム)

(1)コートの広さをプレーヤーに合わせ小さくする。図1のサイズは、プレーヤーがほとんど動かなくても打ち返すことができるサイズである。またネットは防球フェンスを使用するため、その幅に合わせ決めても良い。

※ラリーゲームのコートサイズは本校に在籍する児童生徒の実態に合わせて設定したものである。

(2)フロントにアウトゾーンを設ける。これは、車椅子使用者がプレイする場合、前方への転倒を防ぐためのもので、国際障害者バドミントン協会競技規則にも同様なルールがある。

(3)ネットは、防球フェンス(高さ80cm程度)を使用する。

3.用具

(1)ラケット、シャトルは、通常のバドミントンの用具を使用する。

(2)防球フェンス(高さ80cm程度)

III 競技の方法

以下の2つゲームの形式がある。どちらのゲームもコートフロントエリアがアウトエリア(競技不可区域)である。

1.ラリーゲーム

シングルス、あるいはダブルスで、何回ラリーが続くかを競う。

2.国際障害者バドミントン協会競技規則に基づくゲーム

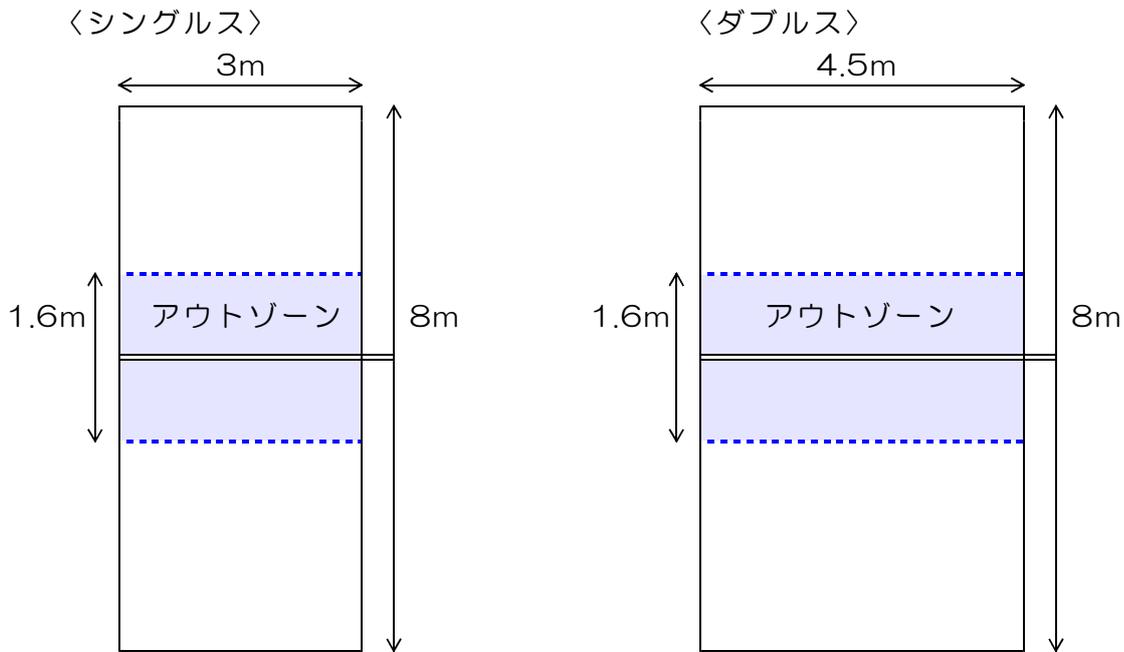


図1 コートサイズ

IV その他

1.練習の方法

(1)サービスの練習(図2)

フラフープに正確に通す。フラフープを通すことができた回数を学習プリントに記録する。

サービスは、バックハンドサービスを奨励する。理由は、身体図式〔ボディ・シェーマ〕(※)を的確に把握できていなかったり、運動経験が不足していたりするため、フォアハンドサービスでは、シャトルがラケットに当たらないプレーヤーが少なくないためである。

※ 身体図式〔ボディ・シェーマ〕

ボディ・シェーマとは、自分の肉体の姿勢や運動に対して働く無意識的なイメージのことである。人混みの中を移動するとき、うまく他人とぶつからずに移動するには、自己の肉体が動いている範囲を適切に把握し、他人の肉体に触れない程度に抑えなくてはならない。この際に、自己の肉体がどのような姿勢であり、どのような運動をしているのか、というボディ・シェーマを適切に把握するために働いているのが自己認識感覚である。

(2)ショットの練習(図3, 図5)

図3のように、ラケットの届く範囲を表した教材を活用し(気付きの9分割)、ショットでの得意・不得意なエリアを知り、打ち方の工夫する。その際、利き手の肩の位置を円の中心に合わせることが重要である。

2.個に対する配慮

(1)シャフトの短い自作ラケット(図4)

ボディ・シェーマの把握が難しいプレーヤーには、短いシャフトのラケットのほうが把握しやすく、シャトルをとらえやすくなる。結果的に正確なショットが打てるようになり、ラリーも続くことで達成感や満足感が得られる。



図2 サービスの練習

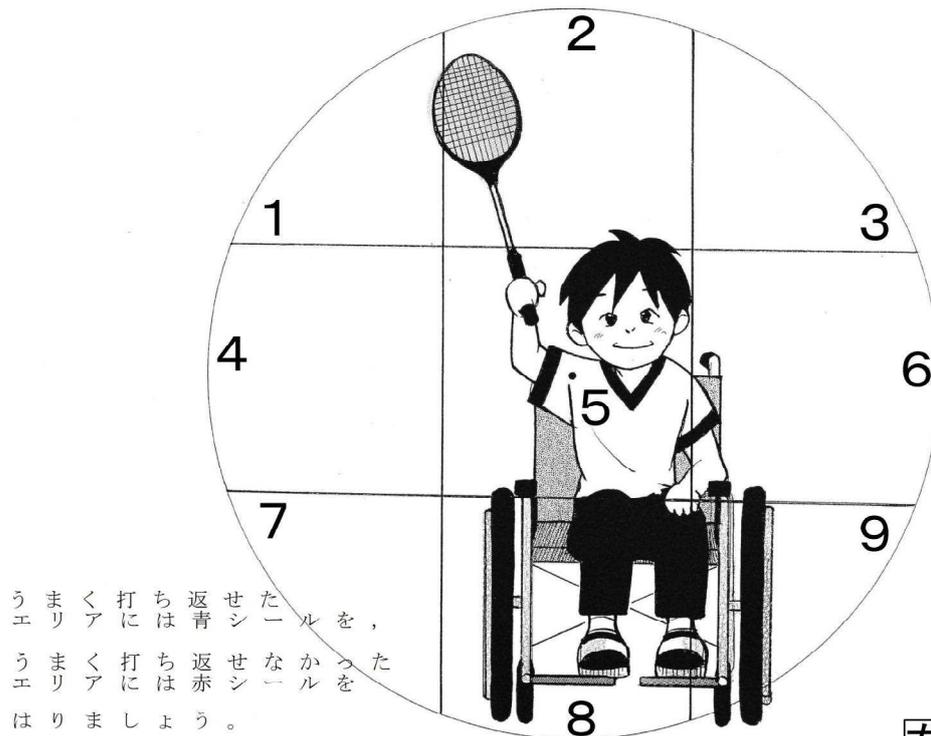


図3 ショットの練習



図4 ラケットの種類

気付きのプリント



うま く 打 ち 返 せ た ル を ,
 エ リ ア に は 青 シ ー ル を ,
 うま く 打 ち 返 せ な か っ た
 エ リ ア に は 赤 シ ー ル を
 は り ま し ょ う 。

右利き用

図5 ショットの練習(学習プリント)