

# パラバドミントンを やってみよう!

**LEARN. ENGAGE. INCLUDE.**

学習のめあて：様々なパラリンピックスポーツを知り、その工夫に迫る



国際パラリンピック委員会公認教材

# ACTIVITY 1

## 体験してみよう!

### シャトルまたは風船を落とさない正しいグリップの持ち方

アクティビティ1は小学生を対象としているが、中高生がアクティビティ2を実施する前の準備運動として活用してもよい。



### 用意するもの

- ・ バドミントンラケット
- ・ シャトル
- ・ 風船

### 授業へ取り入れる上でのポイント

- **指** 指導上の注意点
- **場** 場所の設定
- **用** 用具の工夫
- **指** 二人一組でペアを組ませ、ペア同士で互いに気づいたことをフィードバックさせる。
- **指** 児童・生徒にシャトルまたは風船から目を離さないように指導し、ラケットにあてる回数を増やしていく。
- **用** 用具をかえて難易度を上げたり、下げたりする。  
例：風船や手を使った方がラケットとシャトルを使うよりもやりやすい場合もある。
- **場** 怪我予防と動きやすさを考慮して児童・生徒同士の間隔を十分に空ける。

# ACTIVITY 1

パラバドミントン選手の特徴を理解するために、児童・生徒には以下のような体験をさせるとよい。

- **立位上肢障害 (SU5)** – ラケットを持っていない方の腕の動きを制限し、上半身のバランスをとりやすくする。ラケットを持っていない腕をポケットに入れる、または背中にあてるとよい。
- **車いす (WH1または WH 2)** – 競技用車いすがある場合は児童・生徒に乗車させてアクティビティを行うとよい。車いすを使って活動する場合は、後方に転倒しないように十分気をつける（競技用の車いすには転倒防止用のキャスターがついているが、一般の車いすは後方に倒れやすいので、危険が伴うことを十分留意しておく）。車いすがない場合は、椅子に座って練習するとよい。
- **立位下肢障害 (SL3または SL4)** – 片足または両足の動きを制限してバランスを取りやすくする。児童・生徒の片足をできるだけまっすぐ伸ばしたままにさせる、あるいは片足のかかとを浮かせたままプレイさせるとよい。

## 授業の進め方

**1A – 弾ませる技術：**教師は、基本の「フォアハンド」と「バックハンド」のラケットの握り方を実演する。ラケットとシャトルを使い、児童・生徒同士の間隔を十分に空けて活動する。基本の「フォアハンド」または「バックハンド」の握り方で、シャトルを落とさないようにする。

### 映像資料



[https://youtu.be/JXUQbw\\_BVh4](https://youtu.be/JXUQbw_BVh4)

- 応用
  - ✓ 難易度を下げる場合→ラケットとシャトルの代わりに手と風船、またはラケットと風船を使う。
  - ✓ 難易度を上げる場合→シャトルまたは風船を落とさないようにしながら、動きのバリエーションを変えてみる。  
例：歩く、走る、スキップなど
  - ✓ 正しい握り方でペアでラリーを行わせる。



© Jorge Ferrari/Badminton World Federation

# ACTIVITY 1

**1B-風船叩きリレー**：生徒・児童は、同じ人数の4チームに分かれ、体育館の端にそれぞれ列を作って並ぶ。チームには風船を一つずつ渡す。各チーム一人ずつ、風船を床に落とさないように手で上げながら体育館の端から端まで往復する。往復したら次の人に風船をわたし、これを繰り返す。

## 映像資料

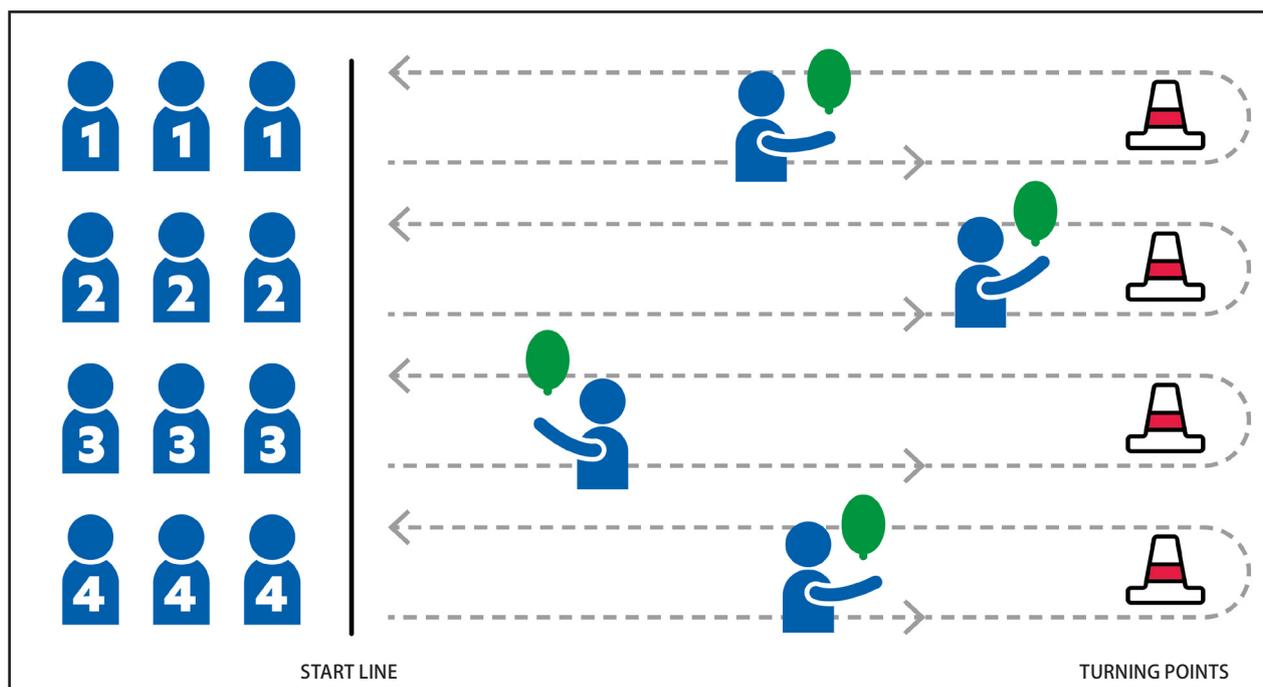


<https://youtu.be/iCM0xfOkUGM>

- 応用
- ✓ ラケットとシャトルを使用する。
- ✓ さまざまな動きを追加する。  
例：スキップ、ジャンプなど  
例：歩く、走る、スキップなど
- ✓ 競技用車いすがあれば使用する。(1チームに一台)



© Alan Spink/Badminton World Federation



# ACTIVITY 2

## 体験してみよう！ バドミントンの試合をする

### 用意するもの

- ・ バドミントンラケット
- ・ シャトル
- ・ バドミントンネット

### 授業の進め方

#### 2A—ハーフコートでシングルス団体戦：

コートを2つに分ける。(第1コートと第2コート)  
児童・生徒を同じ人数の4チームに分ける。  
(A～D チーム)

AチームとBチームは第1コート、CチームとDチームは第2コートで対戦する。競技者以外は十分に安全な間隔をあけ、コートの後ろに並ぶ。

各チームの最初にプレーする児童・生徒はコートに入り、下からの「フォアハンド」または「バックハンド」のどちらかのサーブで始める。

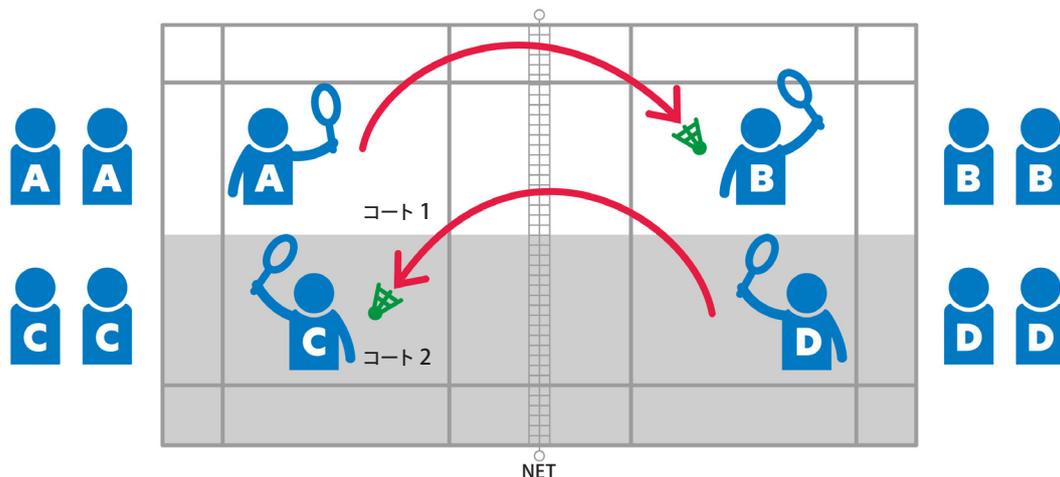
どちらかのチームに1点が入ったらコートにいた児童・生徒は列の最後に移動し、それぞれのチームの次にプレーする児童・生徒がコートに入る。これを例えば1チームが11点先取するまで、もしくは10分間など時間を決めて試合をする。

#### 映像資料



[https://youtu.be/Tol7hRx\\_wa4](https://youtu.be/Tol7hRx_wa4)

- ・ 応用
- ✓ 対戦チームを替えて、すべてのチームが対戦できるようにする。
- ✓ 3点までの短い試合を行い、各自が自分の試合の得点をつける。
- ✓ 人数が少ない場合、フルコートで対戦してもよい。
- ✓ 2チームに分け、ダブルスの試合をしてもよい。



# EXTENSION ACTIVITY (応用編)

- 基本の「フォアハンド」と「バックハンド」の握り方を児童・生徒に説明させる。
- バドミントンの基本的なルールと得点のつけ方を児童・生徒に説明させる。

## 🗨️ まとめの質問

- バドミントンをやってみてどうでしたか。
- もっと上手にパラバドミントンをするために、どんな技術や能力を身につけたらいいでしょうか。
- バドミントンとパラバドミントンで似ている点と異なる点は何でしょうか。



## 📖 宿題

- バドミントンをプレーした感想を家族に説明してみましょう。
- 世界で最もバドミントンの人気が高い国はどこでしょうか。
- クラスのみんなが楽しめるバドミントンの試合をするにはどうすればいいか、考えてみましょう。

### バドミントンの追加教材:

世界バドミントン連盟のシャトルタイム・スクールズバドミントンプログラム（以下「シャトルタイム」）は世界中の先生方が無料で利用できます。シャトルタイムは92種類の無料アクティビティを20か国語以上で提供し、5～15歳の子どもたち向けに楽しく、安全かつインクルーシブなバドミントンの指導をサポートしています。シャトルタイムの教材は、あらゆる能力の子どもたちに、さまざまな機会を通してバドミントンの良さを知ってもらい、スポーツの楽しさや他人とのふれあい、達成感を体験し、健康的な生活を送ることを目的にしたものです。

このプログラムは身体障害や学習障害を持つ子どもに適しており、実際に学校スポーツにおける女子の参加増進のためのツールとして、多くの地域で使われています。

シャトルタイムを入手するにはウェブサイト (<http://www.bwfshuttletime.com>) で会員登録するか、Google PlayやApp Store からシャトルタイムアプリをダウンロードして下さい。

**SHUTTLE  
TIME**  
BWF SCHOOLS BADMINTON