



SHUTTLE TIME

BWF スクーバドミントン
シャトルタイム大学生コース



SHUTTLE TIME

BWF スクールバドミントン シャトルタイム大学生コース

Published by:

BADMINTON WORLD FEDERATION [1983-05-5]

Unit No.1 Level 29

Naza Tower, Platinum Park

10 Persiaran KLCC

50088 Kuala Lumpur

Tel: +603 2381 9188

Fax: +603 2303 9688

Email: bwf@bwf.sport

Website: www.bwf.sport

© BADMINTON WORLD FEDERATION, 2022

First edition published in May 2025

All rights reserved.

No part of this book may be used, stored in, transmitted or reproduced in any form or manner whatsoever without the prior written permission of the Publisher, BADMINTON WORLD FEDERATION.

概要

シャトルタイムはBWFが開発した学校用バドミントンプログラムです。

シャトルタイム大学生コースは、5歳から15歳までの子供達に安全で楽しいレッスンを行う為の知識や技術をサポートし、国際認定資格を取得してもらう事を目的としています。

既に150カ国以上、20以上の言語で実施されており、世界最大の学校スポーツプログラムの一つとなりつつあります。

BWFは、国際オリンピック委員会（IOC）公認団体で、190カ国以上の加盟団体があり、IOCシステムに基づき5つのオリンピックリングを表すアフリカ、アジア、ヨーロッパ、オセアニア、パンアメリカ大陸連盟に分類されています。

教材は全10章からなる指導者マニュアル、22課のレッスンプラン、90以上のビデオクリップを含み、世界中の先生や指導者の方々にご愛用戴いています。

なぜバドミントンなのか？

バドミントンは、男子も女子もプレーが出来、あらゆる年齢、能力、障害の有無にかかわらずどんな子供にも適しています。又、誰もが安全で身体にも無理なく手軽に楽しめるスポーツです。

シャトルタイムでは、生徒達に必要な以下の総合身体能力を養います。

- 眼と手の協調性
- 捕る、投げる
- バランスと安定性
- スピードと敏捷性（素早く方向転換する運動能力）
- ジャンプと着地の技術
- 意思決定能力と戦術

このマニュアルのレッスンは、グループでバドミントン技術を学べる様に構成されています。

レッスンを通して、子供達は基本的なバドミントン技術だけでなく、身体能力を向上し、戦術（試合に勝つ事）を身につける事も出来るでしょう。

理想的な学校スポーツ

バドミントンが体育教育にとって理想的と言われるにはいくつかの理由があります。

- 男女ともに親しみやすいスポーツ。
- 子供達にとって安全で身体への衝撃が少ないスポーツ。
- 基本的な身体能力を養う事が出来る。
- どのレベルの生徒も、生涯プレーする技術を身につける事が出来る。
- 社会的な面でも、男女と一緒に楽しみ、汗を流し、競い合う事が出来る。
- 障害のある人にとっても手軽に楽しむ事が出来る。パラバドミントンでは障害のクラスに応じて、どのカテゴリーでプレーするかを決めるルールがあり、公平で安全なプレーを行う事が出来る。
- レッスン1～10は、障害のある生徒でも適応する事が可能。



インクルーシブなスポーツとは

インクルーシブとは誰もが分け隔て無く参加する事が出来る社会をさし、シャトルタイムでは障害を持つ子供達のみならず、運動能力が低かったりスポーツ環境で苦勞しているすべての子供達が成功体験を得られる様に構成されています。

それぞれのレッスンプランにはあらゆるレベルの生徒達が対応出来る様、練習をより簡単に、又はより難しくする為の「練習のバリエーション」が用意されています。具体的な方法については、マニュアル後半で更に詳しく説明致します。

近年多くの学校では、障害のある子供達が健常な子供達と共に学んでいます。その為、既に障害者や支援を必要とする子供達を教えた経験のある先生方も多いかと存じますがレッスン計画をする際には以下のポイントを参考にして下さい。

- 補助器具は必要か？
- 車椅子や補助輪、補装具を使用している子供はいるか？
- 特別なサポートや器具が必要な感覚障害のある子供はいるか？
- 知的障害のある子供はいるか？（大人数や騒がしい環境ではうまく対応出来なかったり、新しい技術を習得するのに他のクラスより時間がかかる場合がある。）
- どの生徒も楽しく学べるようにするには、レッスンにどのような工夫が必要か？

シャトルタイムの目標

シャトルタイムの目標は

- 指導者が安全で、楽しく、誰もが参加できるバドミントンレッスンを計画し、実施出来る様にする。
- 全ての子供達がバドミントンを通じて成功体験が出来るようにする。
- バドミントンを通して、体育教育の目標を達成する。
- 指導者がバドミントンのポジティブなイメージと体験を教えられる様にする。

レッスンは、バドミントンの技術、戦術、そして体力的な要素を含み、初めてラケットを握る指導者や子供達にとって、内容が複雑になりすぎる事なく、バドミントンの本質を自然に理解出来る様に構成されています。

子供達の為に

子供達の中には既にバドミントンを見たりプレイをした経験のある子もいるでしょう。でも、多くの子供達にとってバドミントンは初めての体験かもしれません。

子供達の為に

- シャトルタイムでは年齢、能力、障害の有無にかかわらず、全ての子供達がバドミンントンの技術を身につける事が出来る様に構成されている。
- レッスンを通して、バドミンントンの基本技術を身につける。
- バドミンントンを楽しみながら、社会性を身につける。
- シャトルタイムを通して「バドミンントンを学ぶ」中で、個々の身体能力を向上する事が出来る。

子供のバドミンントン経験、スポーツの経験、能力（身体能力と学習能力の両方）などを見極めてどのレベルからスタートするかを判断する事も大切です。

オリンピックと国際試合

1992年以来、バドミンントンは夏季オリンピックの種目となりました。オリンピックのバドミンントンでは、5つの競技種目でそれぞれ金、銀、銅の合計15個のメダルが用意されています。

- 男子シングルス
- 女子シングルス
- 男子ダブルス
- 女子ダブルス
- 混合ダブルス

アジア、アフリカ、ヨーロッパ、オセアニア、パンアメリカの各地域の代表選手がオリンピックに出場をしています。

パラバドミンントンは、2020年東京パラリンピックから競技種目に加わりました。

そして、バドミンントンは1995年以来スペシャルオリンピックス、1985年以来デフリンピックスの公式競技種目となっています。

これらの世界的な大会やBWFのバドミンントンを誰にでも分け隔てなくインクルーシブに普及させる取り組みに関しては、<https://development.bwfbadminton.com/inclusivity> をご覧下さい。

世界のバドミントン

バドミントンは世界のどこでもプレーされていますが、他のスポーツと同様に一部の地域においてより高い人気を博しています。

バドミントンが最も盛んなのは、中国、韓国、インドネシア、マレーシア、日本、タイ、インド、チャイニーズ・タイペイなどのアジア諸国です。これらの国々は多くの世界トップクラスの選手を何人も輩出しています。

バドミントンはヨーロッパでも非常に人気があり、デンマーク、イギリス、ドイツ、ポーランド、ロシア、フランス、スペインなどの国々にも世界トップクラスの選手がいます。

パンアメリカでも、バドミントンは人気のスポーツとして近年注目を集めています。2016年にブラジルのリオでオリンピックが開催された事で、バドミントンの人気が高まって来ています。又、オセアニアやアフリカの地域でも広くプレーされて来ています。

その人気の原因は、あらゆる年齢層、レベルでプレーを楽しむ事が出来るからです。

初心者レベルでは、技術的な専門知識がなくても簡単にラリーを楽しめ、すぐプレーに夢中になる事が出来、エリートレベルでは、時速400キロ以上でシャトルを叩きつけ、高度な運動能力が要求されるダイナミックなスポーツです。



バドミントンの起源

バドミントンの正確な起源は不明ですが、シャトルコックとバトルドールという羽根つき板を使ったゲームは、既に2000年以上前の中国、日本、インド、シャム、ギリシャで行われていました。

1856年から1859年にかけて、イギリスのボーフォート公爵の領地「バドミントン・ハウス」で、「バトルドールとシャトルコック」として知られるゲームが、現代のバドミントン・ゲームへと発展しました。

この頃、インドのプーナ地方でも同様のゲームが行なわれ、1877年にはバドミントンの競技規則が制定されたのです。

バドミントン・ハウスで行われたバトルドールやシャトルコックの遊び方は、2人以上でシャトルを打ち合うことで、できるだけ長くシャトルを空中に保つ事を目的としていましたが、今日ではその真逆で、出来るだけラリーを早く終え、得点を獲得する競技となっています。

1893年、イギリスにバドミントンを国際的に管理する組織「イングランドバドミントン協会」が設立されました。

BWFのビジョン、ミッションと目標

BWFは、各国バドミントン協会および5大陸連盟と密接に協力し、バドミントンの世界的な普及、指導、発展、統轄を行っています。

ビジョン

すべての子供達に一生涯プレーする機会を与える。

ミッション

すべての関係団体をリードし、感動を与える。

- 壮大なイベントエンターテイメントを提供する。
- ファンの参加を促進する。
- 革新的で持続可能な開発計画を立案する。
- そして、スポーツの成果を最大化する為に会員をサポートする。

目標

BWFの目標は以下の通りです。

- BWF 規則とその理念を広め、これを普及させる。
- 新会員の加入を奨励し、会員間の絆を深め、会員間の紛争を解決する。
- すべての国と大陸において、国際的な観点から競技を管理・統括する。
- バドミントンの世界的な普及と促進に努める。



- 全ての人々の為にスポーツとしてのバドミントン発展を支援し、奨励する。
- 国際レベルのバドミントン競技会を組織し、運営し、開催する。
- アンチドーピングプログラムを維持し、世界アンチドーピング機構（WADA）規程を遵守する。

誰もが参加できるインクルーシブなスポーツ

BWFシャトルタイムプログラムは、すべての年齢、能力、男女、障害の有無にかかわらず参加出来る様に構成されています。

22のレッスンプランは、身体障害や知的障害を持つ子供達を含む、すべての能力やレベルに合わせて使う事が出来ます。

コース構成

シャトルタイム大学生コースは、理論と実践の両面を学ぶ10教科により構成され、別冊の指導者マニュアル及びレッスンプランと使い学んでいきます。

このコースは、教職、体育、スポーツ関連のコースを履修している大学生や専門学校生に最適です。コース期間は柔軟に設定でき、大学、講師、学生のニーズに合わせて様々な形式で行う事が出来ます。

シャトルタイム大学生コースを取り入れた大学/カレッジの事例はBWFまでお問い合わせください。
shuttletime@bwf.sport

評価と認定

シャトルタイム大学生コースを受講した学生には、BWFから国際認定証が授与されます。

認定証にはシャトルタイム合格認定証及び受講証明書の2種類があります。

シャトルタイム合格認定証は、以下の基準に基づいて授与されます：

- シャトルタイム大学生コースの1課～10課を全て修了する事。
- コースの課題への総合的な貢献と他メンバーと積極的な交流。
- 理論テストに合格する事。
- 教材を使用してシャトルタイム活動計画をし、実施能力がある事。

シャトルタイム受講証明書は、以下の基準に基づいて受講者に授与されます：

- シャトルタイム大学生コースの教科を少なくとも5つ以上終了している事。

コース内容

このコースは未来の先生や指導者の方々が学校環境において、楽しく段階的なバドミントンレッスンを行う際に必要な知識と技術を学ぶ為に作られました。

コース番号	コースタイトル	シャトルタイム 教科番号	内容
1	指導開始 フィーディング 技術	STM-1 STM-2 STM-3 STM-10	生徒はコース全体の構成を理解し、内容と評価方法を学ぶ。世界バドミントンの現在の仕組みとシャトルタイムプログラムの概要を理解する。この教科ではノックやフィーディング方法、基本ルール、コートレイアウト、シングルスとダブルスの得点システムを習得する。
2	バドミントンにおける グループ管理	STM-3	生徒達にバドミントンの環境においてどの様にグループ管理するかを考えさせる。グループ練習の成果と社会的な利点を確認し、生徒それぞれのニーズに合わせて練習をどのように適応させるか、又1コート16人の状況でどのように安全で有意義な練習を行うかを学ぶ。
3	体力 トレーニング バドミントンの 利点①	STM-4	生徒は、バドミントンで必要とされる主要な体力について理解し、これらの主要な身体能力がどの様にシャトルタイムレッスンプランで練習出来るかを確認する。グループに分かれてバドミントン特有の体力トレーニングを選択し実行する。
4	体カトレーニング バドミントンの 利点②	STM-5	生徒は【基本レッスン】1~10の内容について話し合い、レッスン構成、順番、応用練習について意見交換をする。グループに分かれ、基本レッスン1~6の練習を実施する。練習実施において、シャトルタイムレッスンプランとビデオクリップを十分に活用する。
5	シャトルタイム基本レッスン (7-10) 振る&投げる (11-12)	STM-5 STM-6	生徒達は、各レッスンにおける主要な指導ポイントの重要性和、それぞれの指導目標が個別に絞られている理由を考える。グループで【基本レッスン】7~10と【振る&投げる】レッスン11-12を実施する。練習をサポートする為に、生徒はシャトルタイムレッスンプランとビデオクリップを十分に活用する。

コースを通して生徒達は知識を学び取り、バドミントンをより深く理解すると同時にシャトルタイム教材の有益な使い方を学習します。

コース番号	コースタイトル	シャトルタイム 教科番号	内容
6	投げる&打つ レッスン (13-18)	STM-7	生徒達は、オーバーヘッドクリア、ドロップショット、スマッシュの共通点と相違点を分析する。グループ別に、【投げる&打つ】レッスン13-18 から要素の一つを選び実施する。練習をサポートする為に、生徒はシャトルタイムレッスンプランとビデオクリップを十分に活用する。
7	勝つ為に レッスン (19-22)	STM-8	生徒達は、戦術の定義とバドミントンゲームの意思決定において影響を与える要素について説明する。生徒はグループで【勝つ為に】レッスン19~22 からいくつか要素を選び実施する。練習をサポートする為に、生徒はシャトルタイムレッスンプランとビデオクリップを十分に活用する。
8	大会の開催 方法	STM-9	生徒は、学校での競技会開催について自分の意見を述べる。トーナメント、リーグ戦、ランキングマッチ、ピラミッド形式、クラブ練習試合など、様々な競技形式を組織し、運営する方法を学ぶ。グループ別に上記の形式を使用したサンプル競技会実施の機会を与える。
9	理論テスト	筆記試験	シャトルタイム大学生コースに参加した学生は、レッスン1~8 で学んだ内容に基づいて筆記試験を行う。このレッスン終了の為に生徒達はすべての問題を完全に解答する日長がある。間違いは確実に修正し、参照する事。大学の希望により、この学生の初期得点を次回以降の評価参考として活用する事が出来る。
10	実技テスト	実技評価	シャトルタイム大学生コースに参加した生徒は、レッスン1~9 を通して継続的に評価されて来た。このレッスンでは生徒達は他の生徒の前で最低10 分間のサンプルセッションを実施する。課題はシャトルタイム1~22 から選択される。プレゼンテーションを十分有効に行う為に生徒はシャトルタイムレッスンプランとビデオクリップを十分に活用する。

コース教材と支援

BWFは、教材は高品質でリズナブルであり、使い易い事が重要と考えます。

BWFの大学生コースに登録した大学は以下の資料を無料で使用出来ます。
教材は英語で提供されていますが他言語版も作成中です。

- 授業用ガイドライン
- 授業用スライド
- シャトルタイム指導者マニュアル
- シャトルタイムレッスンプラン
- シャトルタイムビデオクリップ
- インクルーシブガイドライン
- 理論筆記試験問題用紙
- 理論筆記試験模範解答
- レッスン完成サマリー
- 実技評価シート
- レッスンプラン用テンプレート
- シャトルタイムプロモーションパック
- 大学コース修了資格証

BWFは、印刷可能なファイルを提供しますが、プリントされた印刷物は各国バドミントン協会、教育省、NOC等の希望により準備して下さい。

BWFのシャトルタイム大学生コースの実施に興味のある大学講師の方には、公認指導員研修が用意されています。場所や詳細についてはBWFまでお問い合わせ下さい。
shuttletime@bwf.sport

BWF認定大学

BWFのシャトルタイム大学生コースを体育/教職研修生のカリキュラムに組み込む大学には、BWFから国際連盟認定証が授与されます。

大学認定には2クラスがあります：

シルバークラス	ゴールドクラス
認定コースの完全実施	認定コースの完全実施
シャトルタイムの推進	シャトルタイムの推進
国内協会との連携	国内協会との連携
	コース担当の有資格スタッフ



シャトルタイムの推進

大学は、ポスター、ソーシャルメディア、大学イントラネットなどで、積極的に広報を実施する事が出来ます。

コース担当の有資格スタッフ

大学は、シャトルタイム大学生コースの講義と実習を行う有資格スタッフを最低1名配備する事。又、大学はこのコース実施促進にあたり、国内バドミントン協会の支援を得る事が出来ます。

国内協会との更なる連携

生徒達は、国内バドミントン協会との連携を通じて、指導、プレー、ボランティア等の様々な異なる機会を得る事が出来るでしょう。

報告レポート

大学がBWFの認定を受け、その認定資格を維持する為には、毎年簡単な報告書を提出する必要があります。BWFは、この作業を出来るだけ簡素化し、短時間で行える様に、報告書のテンプレートを用意しています。又、各大学はシャトルタイム大学生コースの写真やビデオ映像をBWFに送る機会があります。

次のステップ

BWFのシャトルタイムコースを大学の教育実習生にも実施したい場合は、BWFまでEメールにてお問い合わせ下さい。

shuttletime@bwf.sport

その他、ご質問やコースに関する詳細については、BWF までお問い合わせください。

shuttletime@bwf.sport



