

# 11 バドミントン競技

## 1 競技の特性

バドミントン競技はネットをはさんでの競技であり、対戦相手との身体接触が原因の傷害はなく、また生命にかかわるような事故の発生もあまり見られない。

しかし、瞬間的なすばやい動きの連続を持続させる能力を必要とすることから、集中力の欠如や疲労の蓄積によって、傷害を発生することがある。前や横に強く踏み込んだり、前後左右斜めに体を反転させてすばやく身体の移動をしたり、上半身を後ろにそらしてシャトルを打ったり、後退しながらジャンプしてスマッシュを打ったりするなど、極端な姿勢でのシャトルのヒットが常であり、その連続から来る手首、肘、肩、腰、膝、足首などの関節部に傷害が多く発生する。また、競技の特性から半身だけを酷使する動きの連続であり、身体の左右のバランスのくずれからくる疲労の蓄積によって、慢性的な傷害を発生することもある。

## 2 事故・傷害の防止対策

### (1) 施設・設備・用具

予想される事故・傷害の原因	傷害例	対策
・床面の整備不良や点検不足。	・捻挫 ・肉離れ	・床がすべらないよう、こまめにモップをかけ、すべり止めを準備する。
・支柱の整備不良。	・擦過傷 ・打撲	・支柱の金具のネジがゆるんでいないか確認をする。
・支柱ラックの整備不良。	・擦過傷 ・打撲	・支柱を収納するラックがいたんでいないか確認をする。
・ラケットの整備不良。	・打撲 ・擦過傷 ・裂傷	・日頃からラケットの点検を十分に行う。 ・ラケットがすべらないようにタオルグリップの交換や汗でぬれた手をこまめに拭かせる。
・シューズの整備不良。	・捻挫 ・肉離れ	・シューズ底が極端に片減りしていないか注意する。
・防球ネット。	・捻挫 ・肉離れ	・ネット（体育館を半分に仕切るネット）がたるんで、エンドライン近くに溜まらないようにしっかりと張る。

### (2) 活動内容

予想される事故・傷害の発生状況	傷害例	対策
・過度の練習やラケットがあわないことで起こる。	・手首腱鞘炎 ・肘関節炎 ・肩関節炎 ・腰痛 ・疲労骨折 ・シンスプリント	・自分に合ったラケットを使用させる。 ・正しいフォームを習得させる。 ・個人に合った正しい筋力トレーニングを工夫する。 ・整理運動をきちんと行う。
・ダッシュ（シャトルラン）やフットワーク練習で方向転換する時に転倒する。	・捻挫 ・靭帯損傷 ・肉ばなれ	・準備運動を入念に行う。 ・正しいフォーム、正しい足の運びを習得させる。
・ノック練習でコート内に落ちて残ったシャトルを踏む。	・捻挫 ・打撲	・コート内に落ちているシャトルを他の選手がこまめに拾う。

<ul style="list-style-type: none"> <li>・ノック練習中、目にシャトルが当たる。</li>   <li>・ジャンピングスマッシュや強い前への踏み出しで、下肢に過度の負担がかかる。</li>   <li>・半面コートでのシャトル打ちで、隣の選手と接触する。</li>   <li>・ダブルスの練習でパートナーと接触する。</li>   <li>・長時間にわたって高温、多湿下で練習する。</li>   <li>・ラインズマン（線審）と接触する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・眼球損傷</li>   <li>・アキレス腱断裂</li> <li>・捻挫</li> <li>・肉ばなれ</li>   <li>・打撲</li> <li>・擦過傷</li> <li>・捻挫</li>   <li>・打撲</li> <li>・擦過傷</li> <li>・捻挫</li>   <li>・熱中症</li>   <li>・打撲</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ノッカーにシャトルを渡す人は、打者に背中を向けて渡す。</li> <li>・手投げノックの場合は、コートの外からノックする。</li> <li>・ノック中に、コート内に入ってシャトルを拾わない。</li>   <li>・準備運動を入念に行う。</li> <li>・体力や技術に応じた筋力トレーニングを工夫する。</li> <li>・正しいフォームを習得させる。</li> <li>・疲労が蓄積していないか健康状態を把握し、状態に合わせた練習を工夫する。</li>   <li>・共有するセンターライン付近のシャトルに注意する。</li>   <li>・正しいローテーションを習得させる。</li> <li>・二人の中間地点のシャトルは、あらかじめどちらが打つかパートナーと確認する。</li> <li>・ゲーム中、お互い声をかけ合って打つ習慣を身につける。</li>   <li>・休憩時間を確保し、こまめに水分補給させる。</li> <li>・定期的に室内の換気を行う。</li> <li>・日頃から体調管理に努めさせるとともに、夏季の休日練習は朝食を摂る指導を行う。</li>   <li>・ラインズマンにプレーヤーの動きをよく見るように指示する。</li> </ul>
--	--	---

### 3 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<p>支柱の金具のネジが古く、傷んでいないか          支柱ラックが傷んでいないか          エンドライン後方の防球ネットがたるんで、エンドライン近くに溜まっていないか          ラケットやシューズが傷んでいないか          床が極端にすべる状態になっていないか</p>
活動内容	<p>準備運動をしっかりと行っているか          過度に負担のかかる関節周りの筋力トレーニングを体力や技術に応じてなされているか          素振り時など周りの選手と安全な距離を保って、スウィングさせているか          シャトルランやダッシュで体を半転させる時に正しいフォームで行っているか          フットワークでストップする時、つま先が真っ直ぐか外に向くように注意しているか          ノック練習で、シャトルがコート内に残ったまま打たせていないか          ダブルスでパートナーとの衝突を防ぐため、声をかけ合うことやローテーションについて十分話し合っているか          練習中はこまめに水分補給をし、脱水状態にならないようにしているか          生徒の健康状態を把握し、状態に合わせた練習を考えているか          練習終了後、十分な整理体操、ストレッチングや極端に負担のかかった部位へのアイシングを行わせているか          年間の試合に合わせた長期的、短期的な練習計画を立てているか</p>
救急体制	<p>緊急時の連絡体制は十分か          R I C E 処置など、応急処置について理解・実践できるか          医薬品などは準備できているか          水や氷の準備はできているか          A E D の保管場所の確認や使用方法を理解しているか</p>

参考 ベースボールマガジン社「バドミントン教本(財)日本バドミントン協会編」