

『Win Backプロジェクト

～非日常から日常への一歩～』

**新しい生活様式にあった
「サイレントバドミントン」**

日本バドミントンメーカー会
日本バドミントン専門店会

■ 目次

- ◆ バドミントンにおけるリスクとは？ P3
- ◆ 新しい生活様式にあった「サイレントバドミントン」とは？ P3～4
- ◆ 参加者及び運営者(指導者)が練習や大会参加時に注意する共通事項 P5～6
- ◆ 通常練習に戻るまでの練習方式(ソーシャルディスタンスや参加人数制限が解除になるまで) P7～8
- ◆ カテゴリー別による練習時の感染症対策 P8～21
 - ・ ジュニア層(小1～小6) P9～11
 - ・ 中学生 P12～13
 - ・ 高校生 P14～15
 - ・ ジュニア上位/中学生上位/高校生上位/大学生 P16～17
 - ・ レディース P18～19
 - ・ 一般成人 P20～21
- ◆ 練習終了時の安全管理について P22
- ◆ 気温・湿度から見た練習環境と練習強度 P23
- ◆ 大会開催時の運営における注意事項 P24～27
- ◆ 練習時のモデルケース P28～35
- ◆ まとめ P36
- ◆ 参加前チェックリスト P37
- ◆ 参加者名簿 P38

バドミントンにおけるリスクとは？

◆ 従来のバドミントンは3密で行われるスポーツ

従来、完全な状態で練習や大会が行われるには、体育館の窓やカーテンなどを閉め切った密閉状態で行われてきました。

大会によっては観客席なども応援の人で溢れていて、密集、密接状態でした。

最近では熱中症対策の観点から空調設備がある体育館が増えましたが、エアコンは換気ではありません。

しかし、新型コロナウイルス感染症対策として「3密の回避」「換気的重要性」があります。

ワクチンや治療薬ができ、いろいろな制限が解除されるまで、今までと違った練習のやり方や大会の運営方法を考えていかなければいけないのではないのでしょうか？

今後は段階的にまずは各所属チーム練習からスタートになると思います。

それから政府や各都道府県からの制限の状況により、強化練習会や大会の開催が実現されていくことになるでしょう。

換気が行われなければ、感染リスクが高まります。

密集状態で万が一感染者が出た場合、クラスター(集団感染)が発生してしまうかもしれません。

シャトルコックは約5gと軽く、風の影響を受けやすいことから出来るだけ無風状態で練習や大会を行いたいです。いろいろな制限が無くなり、完全な状態でプレー出来る状況になるまでは、出来る限り開けられる窓(下の小窓など)は開けて換気をしながらプレーしましょう。

また、こまめに休憩を取り、窓やドアを開けて換気を心掛けましょう。

その時に手洗いや消毒も行いましょう。

一人一人の行動が大切です。

新しい生活様式にあった「サイレントバドミントン」とは？

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、政府より緊急事態宣言が発令されておりましたが、まずは39都道府県が解除され、徐々に学校や社会、経済活動も制限緩和の見通しが立ってきました。

それに伴い、まだまだ完全な状態ではありませんが、競技再開も地域によって少しずつ始まってきていることと思います。

しかし、油断は禁物です。特にバドミントン競技は前述した通り「密室で行うスポーツ」です。「コロナ前」にすぐ戻ることは残念ながら出来ません。その為にはワクチンや治療薬などが開発され、それらが安全に使用できるようにならなければ難しいと考えます。

そのような状況下で競技再開をする為には、バドミントン競技に携わる全ての人たち一人一人の「自覚」と「責任ある行動」が重要だと考えます。

それは自身が感染しない為に行動をする。大切な人やその友人、同僚、チームメイトに感染させてしまわないように行動しながらバドミントンをすることです。

そこで、私達は新しい生活様式にあった「サイレントバドミントン」をご提案致します。

感染症対策も踏まえた新しいバドミントンの形です。

感染症対策は、流動的で日々状況は変わりますが、これを作成している段階で考え得る内容をスポーツ庁や日本スポーツ協会などの「再開に向けたガイドライン」をベースに考えてみました。

これを参考にして頂き、競技再開の際は、政府やそれぞれのお住まいがある地域、所属クラブが登録している地域自治体から発表されているガイドラインなどに沿った「サイレントバドミントン」を築いて頂けたら幸いです。

またいつの日か、通常の練習や大会が出来るその日まで工夫をして、バドミントンが出来る喜びを噛みしめながら、みんなでこの困難を乗り越えましょう!!!

参加者及び運営者(指導者)が練習や大会参加時に注意する共通事項

- ① 自宅で検温をして自身の健康をチェックしてから参加する(過去2週間以内に以下に該当する場合は自主的に休む)
 - ・ くしゃみ、咳、喉の痛み、微熱以上の発熱などの症状
 - ・ 倦怠感や息苦しさ
 - ・ 嗅覚や味覚の異常
 - ・ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
 - ・ 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域への渡航または当該在住者との濃厚接触がある場合
 - ・ 参加前にチェックリストをつけ、必要であれば提出する。
- ② マスクを持参する
 - ・ プレー中以外は着用する。(移動中、受付、待機中、表彰式、着替えなど)
 - ・ プレー中も希望者は着用しても構わないが、マスクを着用することにより、十分な呼吸が出来ず、人体に影響を及ぼす可能性もあることに留意しなければならない。
 - ・ 熱中症に注意する。(マスク着用時はいつも以上にこまめな水分補給を心掛ける。気温と湿度もこまめにチェック)
 - ・ 指導者はできる限り、マスクを常に着用する。
- ③ 手洗い、うがい、アルコール消毒をこまめにする
 - ・ 体育館入退館時は必ず手洗い、アルコール消毒をする。
 - ・ 練習終了後は手洗い&うがいを徹底する。
 - ・ 練習時の休憩中も出来れば手洗いをする。(うがいやアルコール消毒も)
- ④ 人との距離を常に意識する(介助者や誘導者の必要な場合は除く)
 - ・ ソーシャルディスタンスを保つ。(2m、最低1m)
 - ・ 会話をする時はマスクを着用。
 - ・ ハイタッチや握手の禁止。
 - ・ 飲食時はなるべく対面を避け、会話は控える。
- ⑤ 常に換気する
 - ・ 競技するのに支障の無い窓(下の小窓など)は開け、常に換気する。
 - ・ 適度に休憩(30分に1回など)を設け、その都度全開にして換気をする。
 - ・ 換気扇、送風機などの設備がある場合は常に稼働させてプレーをする。
- ⑥ 大きな声で会話、応援等を禁止する
 - ・ 大きな声で会話や応援することにより感染リスクが高まる。(飛沫感染予防)
- ⑦ 道具の共有は禁止する
 - ・ ラケットの貸し借り禁止。(レンタルラケットも含む)

*やむを得ず、レンタルラケットを使用する場合、管理者は貸し出し前後に アルコール消毒を必ずする。(利用者の特定が出来るようにする)

- ・ 飲み物やタオルの共有禁止。(スクイズボトルなど)
- ・ コート設営及び片付けなどは、小人数で行う。(大人数でネットやポール、モップなどを触らないようにする。当番制などにする。)
- ・ ノック練習の自粛。(3密防止、感染予防の観点から制限解除まで自粛。大人数でシャトルを触らないようにする。)

⑧ 床やシャトルを触った手で目や顔や口を触らない

- ・ さまざまなものの表面を触れた手に汚染物質が付着するとウイルスが手から目、鼻、口に伝わり、体内に入り込み感染してしまう。(感染防止対策)
- ・ 手で汗を拭かないように注意する。(感染防止対策)

⑨ ゴミは各自で持ち帰る

- ・ 鼻水、唾液などがついたゴミは、ビニール袋に入れて密閉して縛り、持ち帰る。
- ・ 大会などでゴミを回収する場合は、マスクや手袋を着用し、作業終了後は速やかに手洗いとアルコール消毒をする。
- ・ 飲みきれなかったドリンクは指定場所以外に捨てない。

⑩ 移動手段において自動車の相乗りを一時的に禁止

- ・ ソーシャルディスタンスの制限がある間は、出来る限り自動車の相乗りはやめる。
- ・ チームでバスやミニバンでの移動も出来る限りやめる。

⑪ 練習や大会参加後、2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は主催者(運営責任者)に対して速やかに濃厚接触者の有無等を報告する。

⑫ 当日の参加者名簿作成

- ・ 練習や大会参加後、2週間以内に新型コロナウイルス感染者が出た場合に保健所や医療機関に提出することや、感染経路を辿る為に必要です。

ただし個人情報ですので取り扱いや保管に十分ご注意ください。

新型コロナウイルスは2週間の潜伏期間と言われています。終了後、すぐに破棄をせず、大切に保管して下さい。(最低1ヶ月程度は保管する)

⑬ 総会や祝賀イベントなどの自粛

- ・ 政府や各自治体より制限(イベント参加人数や自粛要請)がある間は開催や参加を自粛する。
- ・ もし必要があれば、最低限の参加人数で、換気をしながらソーシャルディスタンスを保って行う。

以上のことに留意し、一人一人が責任ある行動をしましょう

通常練習に戻るまでの練習方式

(ソーシャルディスタンスや参加人数制限が解除になるまで)

① 練習当日の体調チェック(P37参照)

- ・ 以下の事項に該当する場合は自主的に休む
 - 体調が良くない場合(例:発熱、咳、咽頭痛、味覚嗅覚異常など)
 - 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
 - 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航または当該在住者との濃厚接触がある場合

② 参加者名簿の作成(P38参照)

- ・ チーム内で新型コロナウイルス感染症を発症した場合に感染経路の追跡や濃厚接触者特定などに必要となります。潜伏期間(約2週間)を考え、最低1ヶ月は保管しましょう。個人情報保護の観点から取り扱いには十分ご注意ください。

② コートに入れる人数は最大4人までとする(例題参照)

- ・ ソーシャルディスタンスとイベントの最大人数などの制限がある間は、それに沿った人数のグループを作り、複数に分けてメニューを作成し、それぞれが重複しないように行う。その方が感染リスクを抑えられ、感染が発生した場合でも、隔離の必要の可能性のある人の数を抑えることが出来る。
- ・ コートサイドを活用する時や待機場所を作る場合は、十分な距離(ソーシャルディスタンス)を取れるようにあらかじめテープなどで目印を作るとよい。

③ 換気を常にする

- ・ 出来るだけプレーに支障をきたさない窓(下の小窓)は開けたまま行う。
- ・ 休憩をこまめに取り、その度に窓を全開し、換気をする。(30分に1回など、その際手洗い、消毒も行う)

④ 更衣室・シャワー室など共有スペースの使用は出来る限り避ける(感染予防)

- ・ 使用する際は、換気と一度に使用する人数の制限やソーシャルディスタンスを保つことに留意する。
- ・ 複数の人が触る部分(ドアノブ、ロッカー、イス、など)はこまめに消毒をする。利用する施設に消毒液が無い場合はチームで持参する。

⑤ トイレの利用方法

- ・ トイレについても複数の人が触る部分(ドアノブ、水洗レバー、便座など)はこまめに消毒をする。利用する施設に消毒液が無い場合はチームで持参する。
- ・ トイレの蓋は閉めて汚物を流す。

⑥ 道具の共有は禁止する

- ・ ラケットの貸し借り禁止。(レンタルラケットも含む)
*やむを得ず、レンタルラケットを使用する場合、管理者は貸し出し前後に アルコール消毒を必ずする。(利用者の特定が出来るようにする)
- ・ 飲み物やタオルの共有禁止。(スクイーズボトルなど)

- ・ コート設営及び片付けなどは、小人数で行う。(大人数でネットやポール、モップなどを触らないようにする。当番制などにする。)
- ・ ノック練習の自粛。(3密防止、感染予防の観点から制限解除まで自粛。大人数でシャトルを触らないようにする。)

⑦ 運動の強度について

- ・ いきなり高い強度のトレーニングをすると、怪我に繋がります。
また、強度の高いトレーニングにおきましては呼気が激しくなる為、より一層の距離を空けることが求められています。
いろいろな制限が解除になるまでは怪我予防の観点からも強度を抑えたメニューを考えて行いましょう。

⑧ ゴミは各自で持ち帰る

- ・ 鼻水、唾液などがついたゴミは、ビニール袋に入れて密閉して縛り、持ち帰る。
- ・ 飲みきれなかったドリンクは指定場所以外に捨てない。

⑨ 自動車の相乗りは禁止する

- ・ ソーシャルディスタンスや人数制限が解除になるまでは、家族や同居者以外の自動車相乗りはやめる。

- ◆ 指導者(代表者)は、政府や各自治体からのガイドラインに沿った段階的な計画を考える必要があり、それを所属選手と共有し、徐々に活動を再開させましょう。

カテゴリー別による練習時の感染症対策

- ・ PST措置とは？

集会の制限(Public gathering restrictions)ソーシャルディスタンス(distancing)移動の制限(Travel restrictions)が「PST」措置と総称されます。

現在、政府や各都道府県自治体よりいろいろな制限がこのPST措置含めありますが、今後は日々状況が変化していくことが予想されます。

バドミントンは3密の可能性を多く秘めており、競技再開後も一人一人が注意して行動しなければいけません。

全てのカテゴリーにおいて、十分な食事と睡眠を取り、競技を再開して下さい。

また、練習時間につきましては3時間以内を目途に再開して下さい。

少しでも感染のリスクを軽減するために、カテゴリー別に再開後の練習についての注意点をまとめてみました。

ジュニア層(小1～小6)

【注意点】

ジュニアチームの特徴は、クラブによって運営の仕方が異なり、学年を混同して実施しているクラブや、学年やランクごとに練習も会場も日時も分けて実施しているクラブなど様々な形態があります。特に低学年については、感染症対策について本人達だけでは十分とは言えないので、指導者を中心にご父兄の方々の協力の下、細心の注意を払うことが重要です。人数の関係で必要があれば、分散開催をしましょう。特に低学年は、ソーシャルディスタンスを保つことが難しいと思いますので可視化する工夫が必要です。

- ・ 小学1年生～小学3年生

【推奨環境面】 *1コート最大4人で考えています。

3面	4面(最大)
12名	16名
コーチ人数	コーチ人数
1名	2名

【推奨練習内容】

- ・ 眼球運動
 - ・ ドライブなどのラリーの練習
 - ・ オーバーヘッドストロークなどのフォーム習得練習(ノック)
- *ノック練習…ソーシャルディスタンスの確保・2mの位置にシャトルの筒やテープなどで待機場所の目印をつくる。

【練習時の注意点】

- ・ こまめに換気をする(換気扇、プレーに支障の無い窓は常に開けておく)
- ・ マスクの着用(プレー以外の時、シャトル拾い、待機中など)
- ・ 水分補給と体調管理の確認(マスク着用の為、熱中症予防の観点からこまめな水分補給をする)
- ・ ソーシャルディスタンスがわかりやすいように、待機場所や休憩場所などにシャトルの筒やテープなどで目印をつくる。
- ・ こまめに休憩を取り(30分に1回など)、換気(全開)、手洗い及びアルコール消毒をする。

- ・ 道具の貸し借り禁止。
- ・ タオルは特に床に直接置かないようにしましょう。
- ・ 参加当日の検温と健康チェック、参加者名簿の作成を必ずしましょう。(名簿は1ヶ月程度保管をする)
- ・ 大声で会話、応援をしない

- ・ 小学4年生～6年生

【注意点】

集団行動やルールの厳守が理解できる年齢に入りますが、感染症対策については低学年と同様に指導者を中心にご父兄の方々の協力の下、細心の注意を払うことが重要です。

人数の関係で必要があれば、分散開催をしましょう。低学年同様にソーシャルディスタンスを可視化する工夫をしましょう。

【推奨環境面】

コート3面	コート4面
18名	22名
コーチ人数	コーチ人数
2名	2名

【推奨練習内容】

- ・ 比較的動きの小さい基本練習(プッシュレシーブ・ドライブなど)
- ・ 中程度の運動(ドロップ交互など)
- ・ 短い時間(2分程度)半面シングルゲーム練習など

【練習時の注意点】

- ・ こまめに換気をする(換気扇、プレーに支障の無い窓は常にかけておく)
- ・ マスクの着用(プレー以外の時、シャトル拾い、待機中など)
- ・ 水分補給と体調管理の確認(マスク着用の為、熱中症予防の観点からこまめな水分補給をする)

- ・ ソーシャルディスタンスがわかりやすいように、待機場所や休憩場所などにシャトルの筒やテープなどで目印をつくる。
- ・ こまめに休憩を取り(30分に1回など)、換気(全開)、手洗い及びアルコール消毒をする。
- ・ 道具の貸し借り禁止。
- ・ タオルは特に床に直接置かないようにしましょう。
- ・ 参加当日の検温と健康チェック、参加者名簿の作成を必ずしましょう。(名簿は1ヶ月程度保管をする)
- ・ ノックコートの間隔が分かるようにシャトルの筒やテープで目印を作る(待機場所)
- ・ 休憩時の手洗いと消毒
- ・ シャトルの渡し方=可能な限りラケットで渡す。(手渡しはしない)
- ・ 大声で会話、応援をしない

【床に落ちているシャトルを拾う際の感染症対策】

- ・ 間隔の短い休憩を入れ、手洗い、消毒の実施を徹底する。

【事前準備】

参加人数 の把握	アルコール消毒 の連絡・配置	ゴミ袋の所持 (各自・代表者)	隔離場所・待機所 の設営
設営・収納の 当番制	マスクの所持 (各自・代表者)	換気・休憩 の時間設定	追跡調査の承諾証

中学生

【注意点】

バドミントン部は女子生徒が中学から始める部活動ランキング第2位にランキングされ、部員数が多い場合、ソーシャルディスタンスを保つことや感染者が出た場合に集団感染(クラスター)が心配の材料となる。また、他の部との兼ね合いで人数の割にはコート数が少ないという現状もあります。制限が解除されるまでは、時差練習やグループごとにメニューを変えてローテーションさせるなど、グループに分けた練習体系が望ましいと思います。

【最大収容人数】

- ・ 初級者はシャトルのコントロールが難しい場合があり、十分な距離が必要です。その為、収容人数では1コート 4 人以下×コート数が望ましいと思います。
- ・ 練習前に競技の論理を理解する時間などをつくり、屋外・屋内を併用する形をとることで、集団感染を回避する可能性が高くなると思われます。

*ミーティング時にはマスクの着用、ソーシャルディスタンスの確保が必要です。

【推奨練習】

室内

- ・ ハンドノックによるオーバーヘッドストロークなどのフォーム作り
- ・ ハンドノックによるアンダーハンドストロークなどのフォーム作り
- ・ ローテーションしながら基本ストローク

屋外…基礎体力向上を目的としたトレーニング

- ・ ランニング
- ・ ドライブなどの基本練習
- ・ ステップ練習
ツーステップやクロスステップ・上肢と下肢が同時に動くような複雑な運動
- ・ 目と身体の共同作業

*練習の強度に注意して、バドミントンの試合で求められる移動距離や動きなどのメニューを考える

【練習時の注意点】

- ・ こまめに換気をする(換気扇、プレーに支障の無い窓は常に開けておく)
- ・ マスクの着用(プレー以外の時、シャトル拾い、待機中など)

- ・ 水分補給と体調管理の確認(マスク着用の為、熱中症予防の観点からこまめな水分補給をする)
- ・ ソーシャルディスタンスがわかりやすいように、待機場所や休憩場所などにシャトルの筒やテープなどで目印をつくる。
- ・ こまめに休憩を取り(30分に1回など)、換気(全開)、手洗い及びアルコール消毒をする。
- ・ 道具の貸し借り禁止。
- ・ タオルは特に床に直接置かないようにしましょう。
- ・ 参加当日の検温と健康チェック、参加者名簿の作成を必ずしましょう。(名簿は1ヶ月程度保管をする)
- ・ ノックコートの間隔が分かるようにシャトルの筒やテープで目印を作る(待機場所)
- ・ 休憩時の手洗いと消毒
- ・ シャトルの渡し方=可能な限りラケットで渡す。(手渡しはしない)
- ・ 外でランニングの際は熱中症対策の観点から帽子の着用や休憩所の確保など十分な対策をする
- ・ 大声で会話、応援をしない

【床に落ちているシャトルを拾う際の感染症対策】

- ・ 間隔の短い休憩を入れ、手洗い、消毒の実施を徹底する。

【事前準備】

参加人数 の把握	アルコール消毒 の連絡・配置	ゴミ袋の所持 (各自・代表者)	隔離場所・待機所の 設営
設営・収納 の当番制	マスクの所持 (各自・代表者)	換気・休憩時間設定	追跡調査の承諾証

高校生

【注意点】

中学校から高校に上がると人数が絞られていく傾向はありますが、地域によっては高校生になってから競技を始める選手もいます。また、生徒達だけで練習をしている環境も多いと思いますので、まずは顧問の先生やコーチの方は感染症対策についてしっかりと伝えることから始めることが重要だと思います。

中学生同様、部員数と使用できるコート面数があていない場合も多いので、グループでメニューをローテーションさせる(屋内、屋外など)工夫が必要です。待機場所などソーシャルディスタンスの可視化も重要です。

【クラス分け】

感染予防対策の一貫として練習時間の短縮を推奨していますので、上級者が初級者の指導時間を作ることが難しくなります。時間短縮した分、空き時間が出来るので初級者の練習時間を室内にて行う時間ができます。

【空き時間の有効活用】

空き時間では主に基礎体力の向上を図ることが多いですが、バドミントンに必要な要素は、自発的な行動様式も含まれます。自発的な行動をとれるように、トレーニング計画や、トップアスリートの戦術を見て練習計画を作ることを推奨します。

【最大収容人数】

集団行動・状況の理解・把握ができることから、1コート10人×コート数が望ましいと思います。ソーシャルディスタンスを保ち、グループを細分化して工夫をしましょう。

【推奨練習】

- ・ 事前ミーティングの開催。視聴覚室などを使い、効率のよい練習計画を策定する。(屋外でも可。その際、マスクの着用、ソーシャルディスタンスを保つ)
- ・ トップ選手の動画を見て、戦術を研究する。

室内

- ・ ハンドノックによるオーバーヘッドストロークなどのフォーム作り
- ・ ハンドノックによるアンダーハンドストロークなどのフォーム作り

屋外…基礎体力向上の為にランニングやドライブなどの基本練習とステップ練習

(ツーステップやクロスステップなど)上肢と下肢が同時に動くような複雑な運動。目と身体の共同作業

【練習時の注意点】

- ・ こまめに換気をする(換気扇、プレーに支障の無い窓は常に開けておく)
- ・ マスクの着用(プレー以外の時、シャトル拾い、待機中、ミーティングなど)
- ・ 水分補給と体調管理の確認(マスク着用の為、熱中症予防の観点からこまめな水分補給をする)
- ・ ソーシャルディスタンスがわかりやすいように、待機場所や休憩場所などにシャトルの筒やテープなどで目印をつくる。
- ・ こまめに休憩を取り(30分に1回など)、換気(全開)、手洗い及びアルコール消毒をする。
- ・ 道具の貸し借り禁止。
- ・ タオルは特に床に直接置かないようにしましょう。
- ・ 参加当日の検温と健康チェック、参加者名簿の作成を必ずしましょう。(名簿は1ヶ月程度保管をする)
- ・ 飲み残しのドリンクは指定場所以外には捨てない
- ・ 運動中につばや痰を吐かない
- ・ 大声で会話、応援をしない

【床に落ちているシャトルを拾う際の感染症対策】

- ・ 間隔の短い休憩を入れ、手洗い、消毒の実施を徹底する。

◆ 上位のレベル・上級生の練習はアスリート編参照

【事前準備】

参加人数の把握	アルコール消毒の連絡・配置	ゴミ袋の所持(各自・代表者)	隔離場所・待機所の設営	練習や戦術の考察
設営・収納の当番制	マスクの所持(各自・代表者)	換気・休憩の時間設定	追跡調査の承諾証	練習計画

ジュニア上位・中学上位・高校上位・大学生

【意識すること】

全国上位を狙うアスリートは練習の時間・強度は必要になります。しかし、レベルに関係なく、周りの人たちとやるべき感染症対策は同じです。現在の環境ではこれまで通りの練習を行うことはできません。自分のプレーの観察とトッププレイヤーを観察し、問題点の抽出・段階的な練習計画を策定し、効率的な練習を行うことを推奨します。

【最大収容人数】

- ・ シングルス練習時 1コート4名
- ・ ダブルス練習時 1コート6名

【推奨する練習】

- ・ 自分のプレーの観察とトッププレイヤーの観察のなか、問題点の抽出と練習計画を練る。
- ・ 計画の内容については包括的なものとする
- ・ 必要な情報は各方面から探し、偏らないようにする
- ・ ヒッティングの内容については表1を参照にしてください。

【過酷な練習にならないための注意点】

- ・ 移動距離が合計して 12.2mを越えない
- ・ ラリーは 10Sec を越えない
- ・ 10 打を越えない(超えた場合、ラリーを強制終了にするなど)
- ・ 越えてしまった場合、呼吸が回復する時間を作る。

*上記を厳守することで、スマッシュ練習・前後・対角練習が可能になる。

制限の解除などにより出来るメニューが増えてくるとはと思いますが、ブランクも長いので、怪我の予防のためにも段階的に強度は上げていきましょう。

【練習時の注意点】

- ・ こまめに換気をする(換気扇、プレーに支障の無い窓は常に開けておく)
- ・ マスクの着用(プレー以外の時、シャトル拾い、待機中、ミーティングなど)
- ・ 水分補給と体調管理の確認(マスク着用の為、熱中症予防の観点からこまめな水分補給をする)
- ・ ソーシャルディスタンスがわかりやすいように、待機場所や休憩場所などにシャトルの筒やテープなどで目印をつくる。
- ・ こまめに休憩を取り(30分に1回など)、換気(全開)、手洗い及びアルコール消毒をする。
- ・ 道具の貸し借り禁止。

- ・ タオルは特に床に直接置かないようにしましょう。
- ・ 参加当日の検温と健康チェック、参加者名簿の作成を必ずしましょう。(名簿は1ヶ月程度保管をする)
- ・ 飲み残しのドリンクは指定場所以外には捨てない
- ・ 運動中につばや痰を吐かない
- ・ 大声で会話、応援をしない

【床に落ちているシャトルを拾う際の感染症対策】

- ・ 間隔の短い休憩を入れ、手洗い、消毒の実施を徹底する。

【事前準備】

参加人数 の把握	アルコール消毒 の連絡・配置	ゴミ袋の所持 (各自・代表者)	隔離場所・待機所 の設営	練習や戦術 の考察
設営・収納 の当番制	マスクの所持 (各自・代表者)	換気・休憩 の時間設定	追跡調査の承諾証	練習計画

レディース

【注意点】

レディースバドミントン選手や、レクとしてバドミントンを楽しんでいる方で最も多いのは40代から50代が中心です。また、60代から70代の方の参加も多くみられます。幅広い年齢層の方がプレーされている状況です。

また、各クラブ間の交流も多く、交流会などもさかんですが、制限が解除されるまでは所属クラブの練習に専念しましょう。

また、怪我予防の観点から段階的なメニューを考えていきましょう。

【最大収容人数】

- ・ コート3面 1コート4名 最大人数 24名
- ・ コート4面 1コート4名 最大人数 32名
- ・ コート6面 1コート4名 最大人数 42名

*人数が多いクラブは入れ替え制が望ましい。

【推奨する練習】

- ・ 目の機能を意識した基本ストローク練習
- ・ 2対1レシーブ練習(導線は例題や図などを参照)
- ・ 2対1のアタック練習(導線は例題や図などを参照)

*人を入れ替えることでレクの要素が入る

【練習時の注意点】

- ・ こまめに換気をする(換気扇、プレーに支障の無い窓は常に開けておく)
- ・ マスクの着用(プレー以外の時、シャトル拾い、待機中、ミーティングなど)
- ・ 水分補給と体調管理の確認(マスク着用の為、熱中症予防の観点からこまめな水分補給をする)
- ・ ソーシャルディスタンスがわかりやすいように、待機場所や休憩場所などにシャトルの筒やテープなどで目印をつくる。
- ・ こまめに休憩を取り(30分に1回など)、換気(全開)、手洗い及びアルコール消毒をする。
- ・ 道具の貸し借り禁止。
- ・ タオルは特に床に直接置かないようにしましょう。
- ・ 参加当日の検温と健康チェック、参加者名簿の作成を必ずしましょう。(名簿は1ヶ月程度保管をする)

- ・ 飲み残しのドリンクは指定場所以外には捨てない。
- ・ 大声で会話、応援をしない。
- ・ いろいろな制限が解除されるまで、まずは所属クラブの練習のみに参加し
交流会などは状況を見ながら参加するようにしましょう。
- ・ 当面の間、車の乗り合いでの移動は禁止。

【床に落ちているシャトルを拾う際の感染症対策】

- ・ 間隔の短い休憩を入れ、手洗い、消毒の実施を徹底する。

【事前準備】

参加人数の把握	アルコール消毒の連絡・配置	ゴミ袋の所持 (各自・代表者)	隔離場所・待機所の設営	練習の内容
設営・収納の当番制	マスクの所持 (各自・代表者)	換気・休憩の時間設定	追跡調査の承諾証	練習の導線

一般成人

【注意点】

一般成人の練習は仕事帰りに行われていることが多く、また、公共交通機関を多くの方が利用されている為、感染症対策には細心の注意を払いましょう。

練習はゲーム主体で、練習後の懇親会を楽しみにしている方も多く存在していますが、制限が解除されるまでは自粛しましょう。

移動などの制限が解除になるまでは、ビジターなどの受け入れは中止し、他クラブとの交流は出来るだけ控えましょう。

【土日の開催についての注意点】

人数が集中する可能性があります。ビジターの受け入れなどは制限が解除されるまで中止をしましょう。集団感染(クラスター)を避けるために、事前の参加人数を把握し、多ければ人数を絞って分散開催などの対策が必要です。

【練習の注意点】

- ・ こまめに換気をする(換気扇、プレーに支障の無い窓は常に開けておく)
- ・ マスクの着用(プレー以外の時、シャトル拾い、待機中、ミーティングなど)
- ・ 水分補給と体調管理の確認(マスク着用の為、熱中症予防の観点からこまめな水分補給をする)
- ・ ソーシャルディスタンスがわかりやすいように、待機場所や休憩場所などにシャトルの筒やテープなどで目印をつくる。
- ・ こまめに休憩を取り(30分に1回など)、換気(全開)、手洗い及びアルコール消毒をする。
- ・ 道具の貸し借り禁止。
- ・ タオルは特に床に直接置かないようにしましょう。
- ・ 参加当日の検温と健康チェック、参加者名簿の作成を必ずしましょう。(名簿は1ヶ月程度保管をする)
- ・ 飲み残しのドリンクは指定場所以外には捨てない。
- ・ 大声で会話、応援をしない。
- ・ いろいろな制限が解除されるまで、まずは所属クラブの練習のみに参加し交流会などは状況を見ながら参加するようにしましょう。
- ・ 当面の間、車の乗り合いでの移動は禁止。

【床に落ちているシャトルを拾う際の感染症対策】

- ・ 間隔の短い休憩を入れ、手洗い、消毒の実施を徹底する。

- ◆ ゲーム練習はポイントよりは時間で交代が望ましいと思います。
- ◆ 休憩中はソーシャルディスタンスを守り、隣人との会話の際にはマスクの着用を厳守しましょう。

【練習終了後の注意点】

- ・ 制限解除までは懇親会をせず、速やかに帰宅しましょう。

◎代表者の事前準備

参加人数の把握	アルコール消毒の連絡・配置	ゴミ袋の所持 (各自・代表者)	試合を入れる順番
設営・収納の当番制	マスクの所持 (各自・代表者)	換気・休憩の時間設定	追跡調査の承諾証

練習終了時の安全管理について

【練習終了時間】

- ・ 感染リスクを軽減するために、用具の片付けをする人数を削減いたします。
そのため練習終了時刻は10分前が望ましい。

【用具の片付け】

- ・ 必要最低限での人数で行なう。公平平等感を失わないように当番制とする。
- ・ 終わったら速やかに手洗い、アルコール消毒をする。

コート数	ネット・支柱	モップ
3面	3名	2名
4面	3名	2名
6面	6名	3名
8面	8名	4名
10面	10名	4名

【感染者がいた場合の追跡調査】

練習に参加してから2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合、
代表者に対して速やかに濃厚接触者の有無について報告をする。

【練習終了後の懇親会禁止】

- ・ 練習終了後は、制限が解除されるまで、速やかに帰宅しましょう。

【汗や飲み物が体育館の床に付着した場合】

体育館のフローリング床は、水拭きは床板の劣化に繋がる為、基本的には乾拭きです。ただ、汗等で汚れてしまった場合は固く絞ったモップ・雑巾で拭いた後、きちんと乾燥させるという方法があります。ワックスが使用されている床の場合、アルコールは床を白濁させる恐れがある為、部分的に試してから使用してみてください。

気温・湿度から見た練習環境と練習強度

感染対策の他にブランクから運動不足による怪我の心配があります。

気温・湿度から運動強度を考察する必要があります。(下記は目安)

- ◆ 6月 温度(平均) 25.8℃ / 湿度 81 %
 - ・ 緊急事態宣言後の練習の為、運動不足が懸念される。
 - ・ 運轉的な立場をとることで、感染防止と怪我の予防兼ねることが出来る。
 - ・ 練習内容については激しい呼気にならない練習が必要
 - ・ 練習時間については、上記の二点から、疲労度でない 60 分から 90 分
が望ましい。
- ◆ 7月 温度(平均) 27.5℃ / 湿度 89%
 - ・ 練習時間の確保による運動の影響で、競技力の回復は見込めるが、気温の上昇による、体力の低下がみられる時期に入る。
 - ・ 練習強度は抑えた状態で、練習時間の延長を図る
- ◆ 8月 温度(平均)32.8 ℃ / 湿度 80%
 - ・ 気温、湿度共に急上昇する月になります。体育館の温度は 40 度近くなる
ことがあります。時間は短縮を図り、練習の強度を下げ練習すること
で、感染対策・熱中症対策・怪我の予防に努める。
- ◆ 9月 温度(平均)29.4 ℃ / 湿度 79%
 - ・ 気温の下降は見られるが、気温の変化、天候の変化による体調不良が出
やすい時期。
 - ・ 練習の強度を下げ、中程度の練習時間の設定で、感染予防及び怪我の対
策をする。

*気象庁 2019 データ

大会開催時の運営における注意事項

- ・ まずは政府や各都道府県自治体のガイドラインに沿いながら、それに準じた規模で新型コロナウイルス感染症拡大前の通常の大会に戻す為に段階的な大会を開催していく。
 - ・ 通常の大会開催に向けて、試験大会の情報を各自治体などで共有化する。
 - ・ 新型コロナウイルス感染症対策を主催者側・選手側、双方が周知徹底できる大会運営方式の作成。
 - ・ 新型コロナウイルス感染者が出た場合の追跡調査が出来るように名簿の管理と検温と健康チェックを必ず行う。
 - ・ 主催者は、アルコール消毒液などの備品の準備、それらを配置する場所、またソーシャルディスタンスを保った待機所や観客席の配置などを考え、安全に努める。
- 段階的な大会を開催していく詳細について

【主催者側】

① 大会集客人数

- ・ 200 人未満の分散大会
- ・ 300 人未満の分散大会
- ・ 400 人未満の分散大会
- ・ 新しいモデルの通常の大会

② 分散の大会とは

- ・ 参加者を午前・午後と分散し、タイムテーブルを作成、大会を実施。
- ・ 1 時間に収容できる人数(運営・選手・試合の待機者を含めて 50 名未満)

政府や各都道府県自治体のガイドラインに沿った試験的な大会を段階的に実施します。(集客数の制限、ソーシャルディスタンスの制限など)
大会終了後の最終調査結果などを踏まえ、新しいモデルの通常大会というものを考えていく。それには各主催団体などで情報を共有することが大切である。

【大会要項の作成】

- ◆ 大会用要項・大会プログラム競技規則とは別に、新型コロナウイルス感染症対策の注意事項を掲載する。
- ◆ 追跡調査依頼の記載大会規模を徐々に大きくしていく為の協力要請所の作成。
*2週間後、運営側から代表者に連絡(メールにて)
- ◆ 大会終了後、2週間の間に感染者が発覚した場合、感染経路を追跡調査する必要があり、その趣旨の掲載とその為の個人情報使用の同意を得る文の掲載。その際、個人情報の保護は非常に重要になる為、管理者を2名とし、確認後は削除を確約する。(大会終了後、1ヶ月程度は厳重に保管する)

【大会の注意事項】

- ◆ 当面の間、特例として審判は勝者審判制とし、主審をおかずに対角線で線審2名のみで行う。(会場内人数の削減)
- ◆ 入退場の導線作成導線を作成し、ソーシャルディスタンスを確保する。
- ◆ タイムテーブル試合開始1時間前に入場、敗退後速やかに退出。
- ◆ 参加者の出したゴミから感染が発生する可能性がある。当面の間、ゴミは各自持ち帰りを徹底する。(飲み残しも所定の場所以外廃棄禁止にする)
- ◆ 当面の間、選手や関係者以外の入場は禁止。

- ◆ 大きな声の発生禁止集団感染・飛沫感染の抑止。
- ◆ 主催者は必ずインターバルを設定。インターバル時に消毒の徹底。
- ◆ 身体接触の禁止
身体接触を最小限にとどめる為に握手、ハイタッチ、抱き合うなどは禁止。
- ◆ 会場の換気
プレーに支障の無い窓は常にかけておく。2時間に1回、最低15分の換気をする。あらかじめ昼休みなども設け、出来るだけ換気に努める。換気扇は常に稼働させる。

【大会準備と終了時の注意点】

- ◆ 受付
総合受付とコート受付の準備受付を分散することで、集団感染を回避できる。
- ◆ 受付設定時の注意点
簡易型のビニールカーテンの設置とアルコール消毒液の設置。
- ◆ 入退場や人の導線をコントロールする屋内外案内板の設置。
- ◆ 主催者側は手袋を着用し、新しいシャトルの受け渡しや、使い古しシャトルを収納する際の感染予防を徹底する。

【コート設営と収納】

- ◆ 必要最低人数(1コート2名)で設営・収納。
- ◆ モップやコート設営の際は、出来るだけ使い捨てビニール手袋を着用して行う。
- ◆ 設営／収納後は、支柱と設営者の消毒。
- ◆ モップ掛けは 2mの間隔を開けて行い、終了時には用具と使用者の消毒。
- ◆ タオルを床に置かないようにコートサイドカゴの設定
感染予防の観点から、カゴを使用する際はビニール袋などに入れて使用してもらう。(受付時に主催者はビニール袋を配布するなどする)

【大会アナウンス】

- ◆ 会場全体に試合の進行情報が確認できる情報案内板の設置
進行具合が目で見えてわかるものを準備することによって人の移動を制限できる。
また、複数の人間でマイクを使い回すと飛沫感染の恐れもあるのでマイク使用の際はマスクを着用したまま使用する。

【大会運営中の注意点】

- ◆ 審判用紙やボールペンの取り扱い(こまめに消毒)
- ◆ 入退場時のソーシャルディスタンスの告知
- ◆ 用具の貸し借りの禁止
- ◆ 当面の間、シャワーや更衣室の使用禁止。(使用する際は、人数制限とソーシャルディスタンスを保つ)
- ◆ 試合中もしくは待機中に於いて、具合が悪くなった時の隔離場所の設置。

大会開催につきましては、あくまで政府や所属する都道府県自治体のガイドラインに沿って、十分な新型コロナウイルス感染症対策のもと、段階的に行って下さい。記述したことが全てではありません。感染症対策は日々流動的です。大会が開催される時に一番安全な方法を主催者は考える必要があります。

大事なのは主催者も参加者も安全にバドミントンが楽しめることです。そこを常に頭に入れて今の時代に合った大会方法をみんなで考えていきましょう。

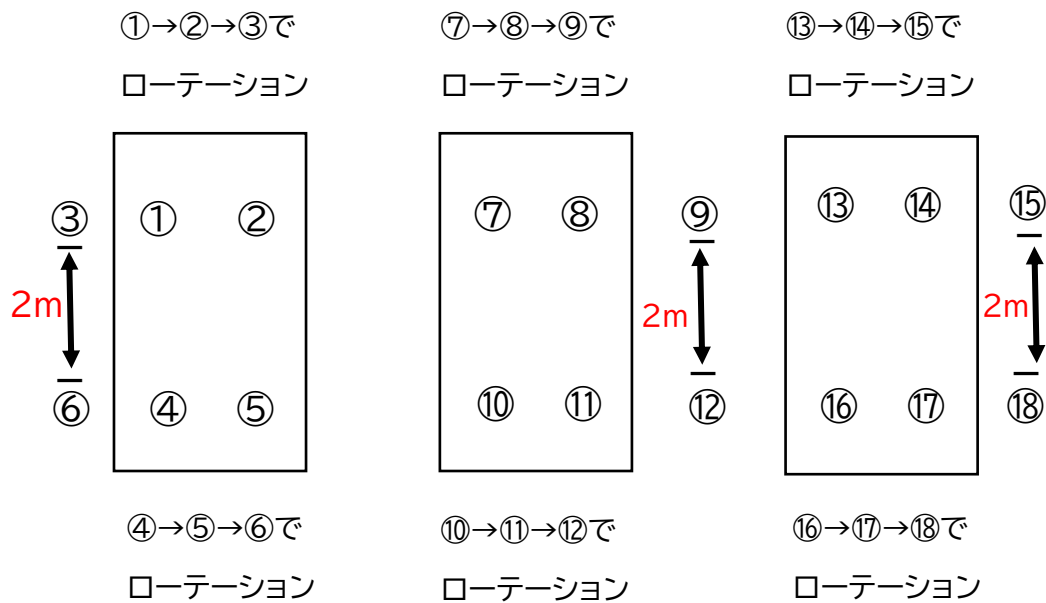
練習時のモデルケース

参考にして頂いて、それぞれの環境にあったやり方を見つけましょう。

《例①》 コート3面、参加者18人のレディース、社会人向けモデルケース、コートサイドはドライブ練習

(コートサイドでドライブをやる場所はソーシャルディスタンスを考える)

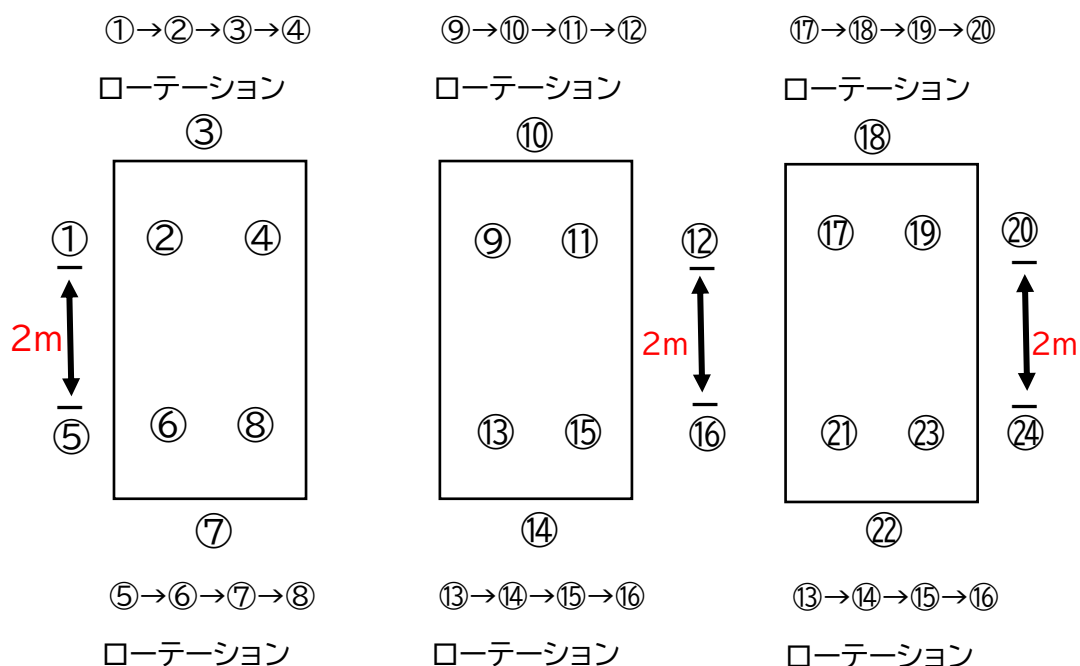
***③⑥⑨⑫⑮⑱はドライブ**



《例②》 コート3面、参加者24人レディース及び社会人向けモデルケース、コートサイドはドライブ練習とトレーニング(体幹など)

(コートサイドドライブや体幹トレーニングをやる場所はソーシャルディスタンスを考えて行う)

*①⑤⑫⑯⑲⑲はドライブ、③⑦⑩⑭⑱⑲はトレーニング



《例③》 コート3面、参加者48人学生向け部活のモデルケース、まず、Aグループは体育館にてストローク練習、コートサイドはドライブ練習とトレーニング(体幹など)

コートサイドドライブや体幹トレーニングをやる場所はソーシャルディスタンスを考えて行う

Bグループは更に2つ(B1、B2とする)に分けてB1は利用可能な空き教室などで換気や人との距離を考えながらサービス練習やステップ練習、B2グループは人との間隔を考えながら外でランニングやダッシュをするこれを繰り返しローテーションで行う。(30分~40分で変える)

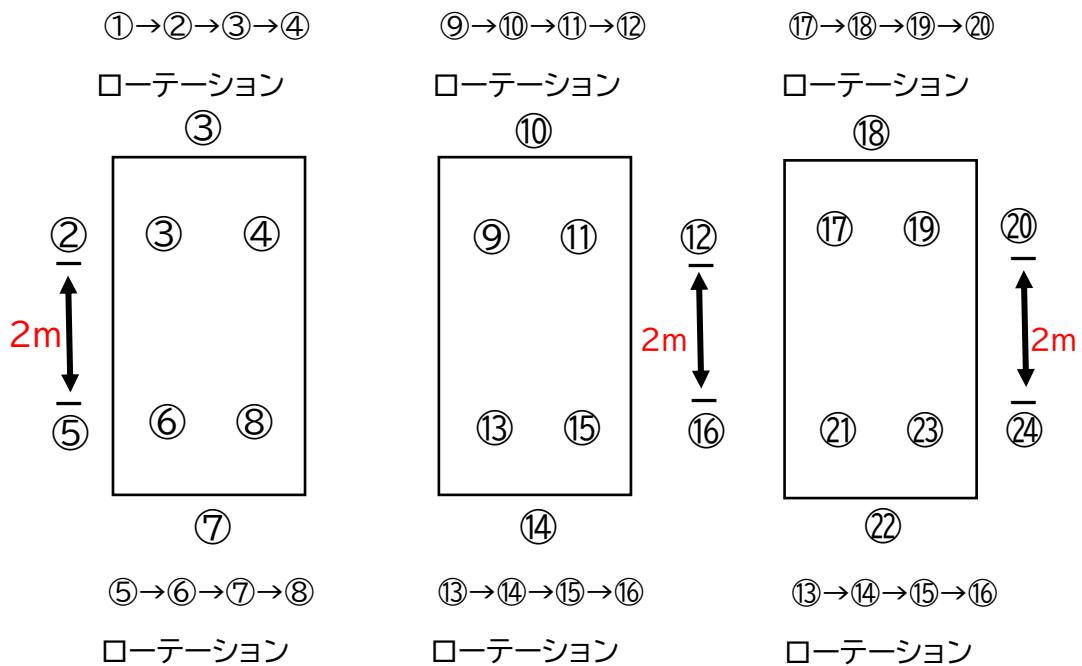
Aグループもストローク練習以外はA1、A2と分ける

30分×4ローテーションの120分(移動、換気、手洗いなどの為に合間に10～15分の休憩を設ける)TOTAL2時間30～45分のモデルケース

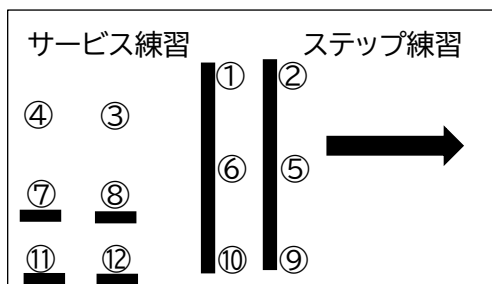
【順番の例】

(ストローク練習)	(サービス、ステップ練習)	(ラン、ダッシュ)
A	B1	B2
B	A1	A2
A	B2	B1
B	A2	A1

ストローク練習(体育館、最大24人)



サービス、ステップ練習(教室、最大12人)



ランニング、ダッシュ(外、最大12人)

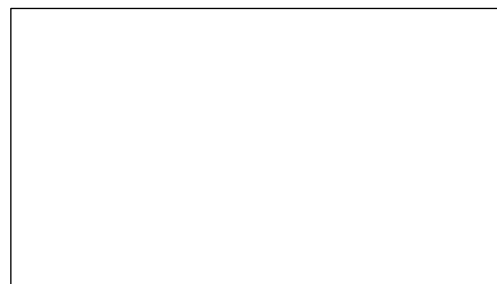
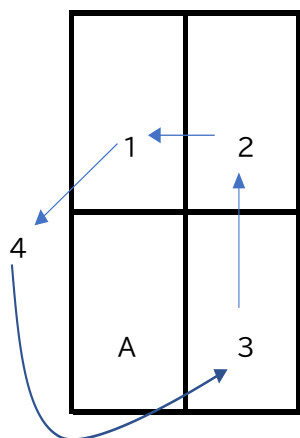
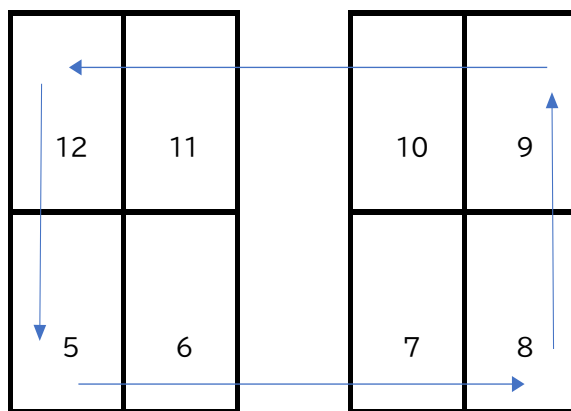


図1 ノックコート(例)

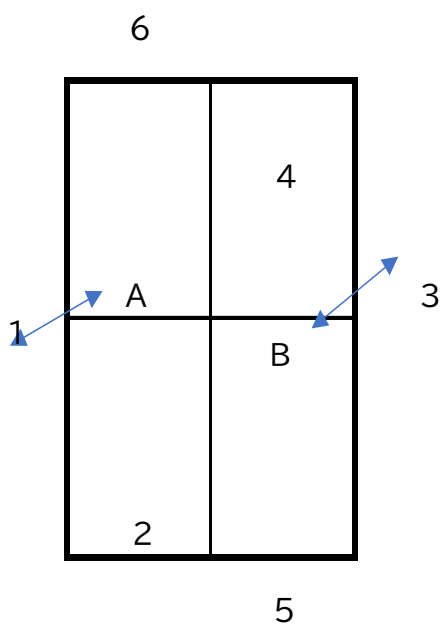


A=指導者・1=選手
2=待機所・3=球拾い
4=球拾い

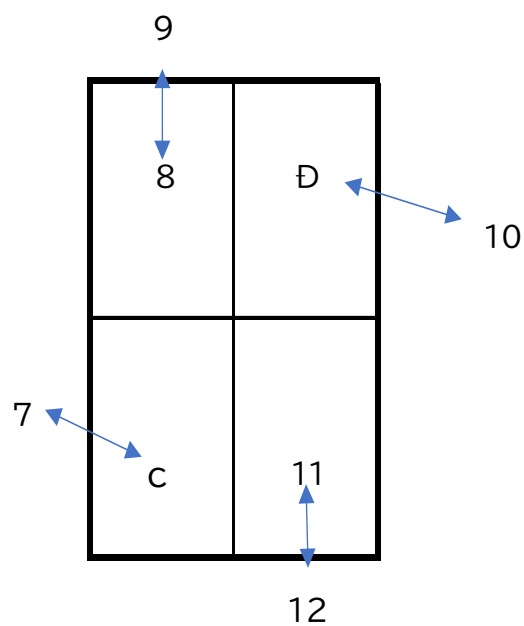
打ち合いコート(例)



*時間で交代・番号を追いかける



OHS練習
A・B=アタッカー
1・3=フィーダー
2・4=球拾い
5・6=トレーニング



レシーブ練習
C・D=レシーバー
7・10=フィーダー
8・11=球拾い
9・12=トレーニング

図2 TOP&BACK練習(3面)ローテーション例(人の流れ)

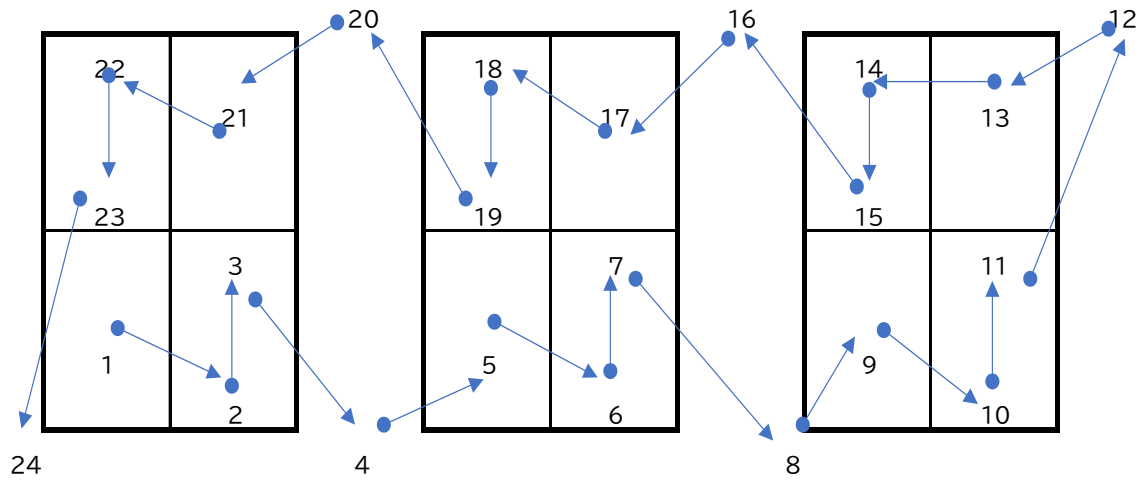


図3 TOP&BACK練習(4面)ローテーション例(人の流れ)

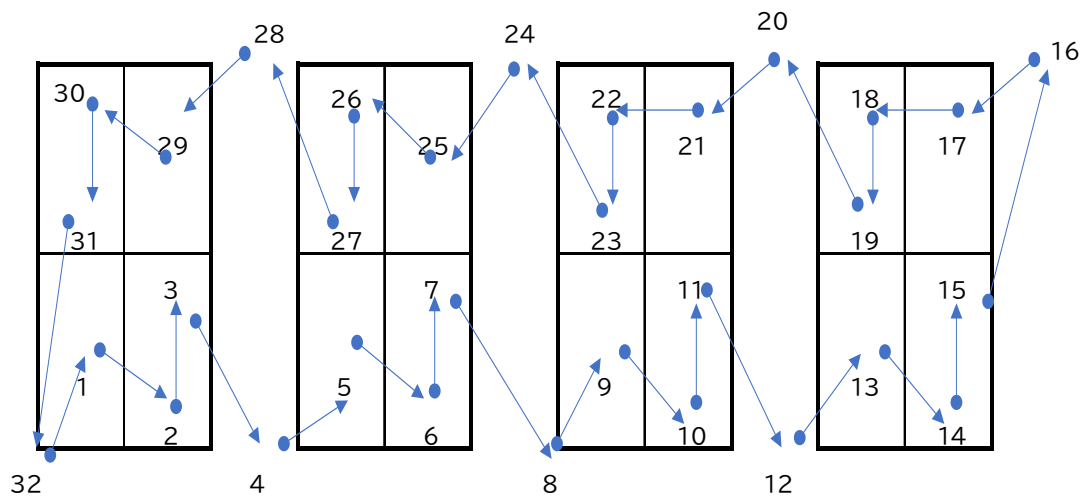


図4 TOP&BACK 練習(6面)ローテーション例(人の流れ)

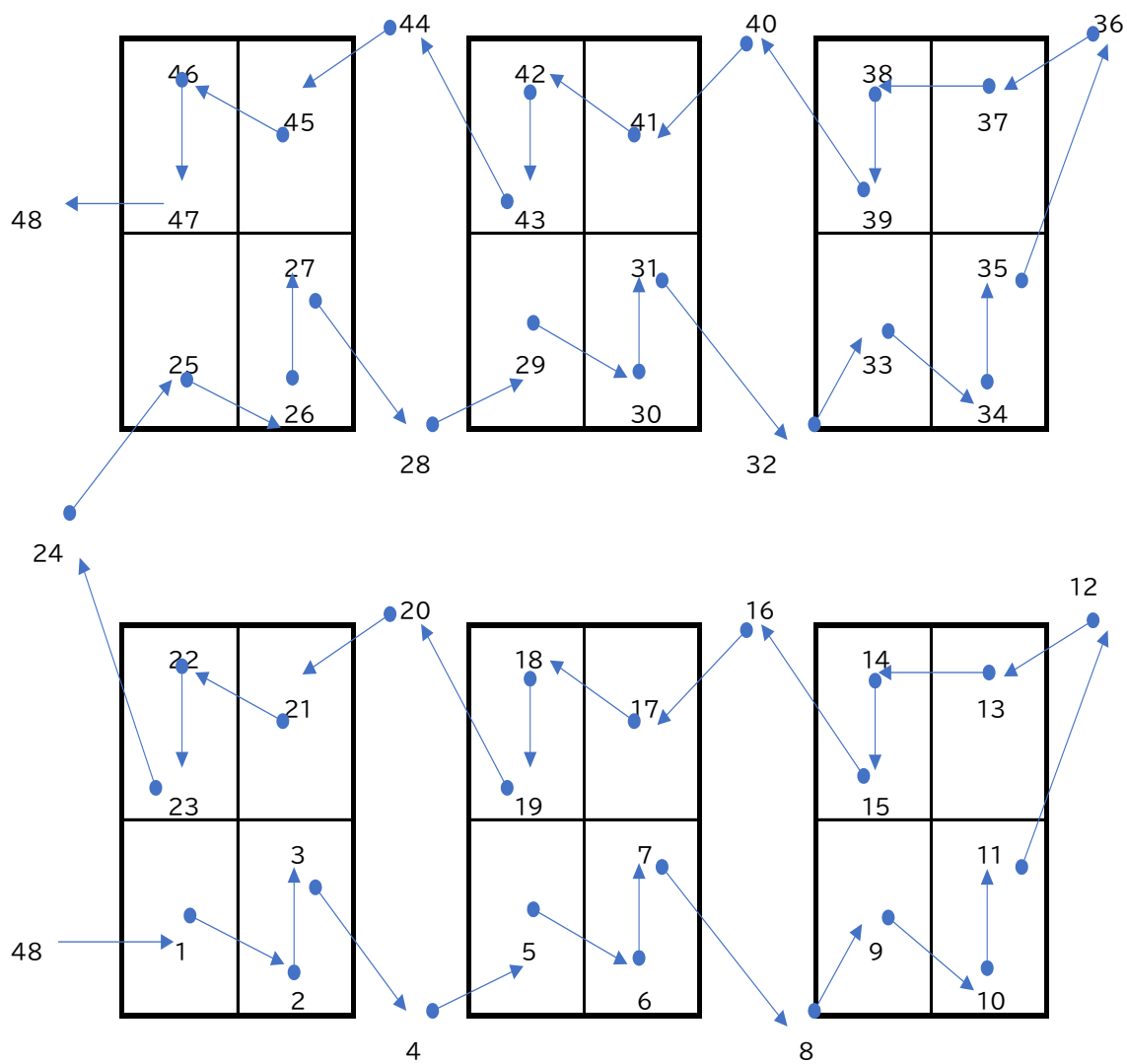


図5 サイドバイサイド練習(3面)ローテーション例(人の流れ)

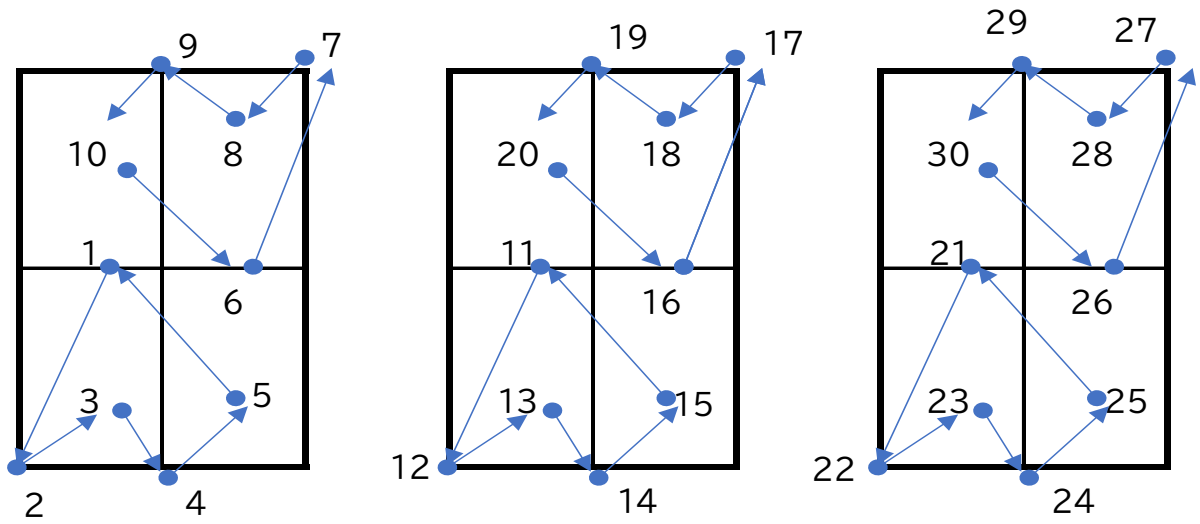
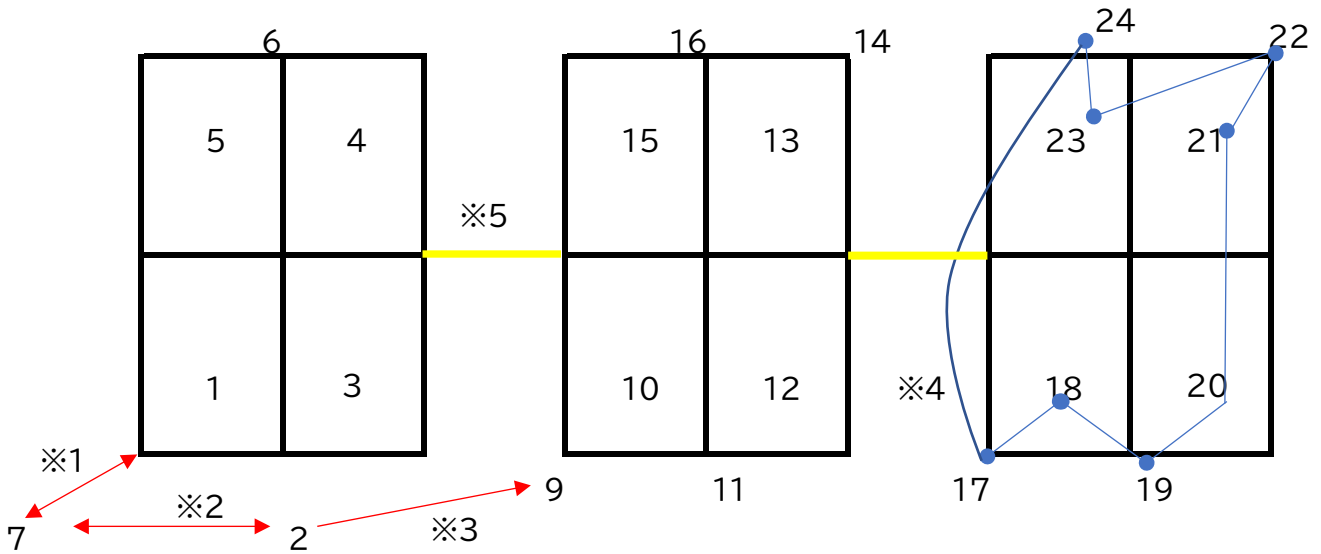


図6 コート3面・東京都N体育館 (施設全体が狭い体育館)の一例



※1 ラインの角から対角線に待機すれば2mの確保ができる。

※2 7と2は2.53m以上確保できる。

※3 2と9は6.1m確保できる。

※4 青の線は選手のローテーション

※5 黄色の線は補助ネット・2m確保できれば4人増やせる

表1

各ラリーでの平均移動距離	12.2m
最大と最小の移動距離	1m~45m
各ラリーの平均打数	6打
最大と最小の打数	1打~27打
ラリーの平均持続時間	6.7sec
レスト・インターバル	9.9sec
W/R(運動時間と休息時間の比)	0.68(1:3)

著ジェイク・ダウニー 筑波大学OCW参照

まとめ

今後は出来るだけ3密を防ぎ、手洗いやうがい、換気をする時間を作りながら行う練習や大会のやり方を考えていかなければいけません。

新しいバドミントンの形です。

特定警戒都道府県、特定警戒都道府県以外の特定都道府県、緊急事態宣言対象区域外の都道府県それぞれによってやり方も変わると思います。

各都道府県の方針に従い、必ず活動しましょう。

ただ、一つ言えることは感染症対策について、常に身の回りにウイルスは存在するということです。自分自身、大切な人その友人を感染させない為には、一人一人の行動が大切です。緩んで再燃させないことです。

コロナに勝つ為には一人一人の意識が大事です。

みんなで協力してこの危機を乗り越えましょう!!!

【参考文献】

スポーツ関係の新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドラインについて(スポーツ庁)



スポーツイベント再開に向けた感染拡大予防ガイドラインについて(日本スポーツ協会)



「サイレントバドミントン」についての動画集



準備・片付け・掃除編



練習編

参加前チェックリスト

氏名 _____

連絡先 _____

健康チェック

今日の体温 _____ °C

■ 以下の事項に該当する場合は、自主的に休みましょう(2週間以内)

- 微熱以上の発熱
- 咳
- 喉の痛み
- その他風邪症状
- 倦怠感や息苦しさ
- 味覚や嗅覚の異常
- 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
- 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域への渡航または当該在住者との濃厚接触がある場合

最後に…

- マスクは持ちましたか？
- ハンカチやタオルは持ちましたか？

*代表者や運営者より提出を求められましたらご協力お願い致します。

参加者名簿

日付 _____ 年 _____ 月 _____ 日

大会名 _____

会場名 _____

	氏名	チーム名(大会参加時は参加名)	連絡先	チェック
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				

大切な個人情報ですので、取り扱いに十分気をつけて1ヶ月程度保管して下さい。