

スポーツ指導の課題と方法に関する一考察

—小学生に視点を置いて—

A Study of Subjects and Methods on sports Guidance
—On Elementary Schoolchildren as Its Subject—

松田 秀子

Hideko MATSUDA

1. はじめに

現代社会は、高度情報化や生活様式の変化、さらには少子高齢化などにより生活環境が大きく変化している。その中で、健康・体力の増進を促すほか、爽快感や達成感をもたらすなど心身ともにスポーツの果たす役割は大きい。スポーツとは、運動競技及び身体運動（キャンプ活動その他の野外活動を含む）であって、心身の健全な発達を図るためにされるものをいう〔スポーツ振興法 第2条〕。子どもの体力について、スポーツ振興を通じ、その低下傾向に歯止めをかけ、上昇傾向に転ずることを目指して、スポーツ振興基本計画が策定された（平成13年度～22年度の10年計画）。目標達成のため必要不可欠である施策として、(1)子どもの体力の重要性について正しい認識を持つための国民運動の展開、(2)学校と地域の連携による、子どもを惹きつけるスポーツ環境の充実。さらに基本的施策として、(1)教員の指導力の向上、(2)子どもが体を動かしたくなる場の充実、(3)児童生徒の運動に親しむ資質・能力や体力を培う学校体育の充実、(4)運動部活動の改善・充実が挙げられている。本稿はスポーツを通して、児童が運動に親しみ、体力を培うことができるよう、小学校のクラブ活動における指導方法に視点を置いて考察したものである。

2. 発育・発達と指導について

子どものスポーツ指導において、身体の成長に即応することは不可欠である。人の発育発達については、スキヤモンの発育曲線が示すように、器官や機能の成長は年齢によって次のように異なる（図1）。①リンパ系型は胸腺、リンパ組織などの発育を示し、幼児期に急速に発達し7歳頃には成人と同じくらいに、そして12歳頃には成人の2倍近くになり思春期過ぎから大人のレベルに戻る。②神経系型は脳、脊髄などの発育を示し、年齢の低い時期に著しく発達し、幼児期に成人の90%まで発達する。③一般型は骨格、筋肉などの発育状況を示す。乳幼児期に急速に発達し、その後は緩やかに発達をし、思春期に再び急速な発達をする。④生殖器系型は

睾丸、卵巣などの組織の発育を示し、思春期以降に急激な発育をする。

これらのことから、児童期は著しく神経系が発達し、さまざまな神経回路が形成される大切な時期であり運動能力に大きく関わる要素になる。一般的に運動能力に関わる神経は運動神経で表され、脳からの動作の指令を手足などに伝える役割をする。運動を繰り返すことにより、脊髄や大脳の反応が速くなり動きがスムーズになる。したがって幼児期から児童期にできるだけ多くのスポーツ・運動や遊びを体験させて調整力を養うことが重要である。この時期に発達した調整力に、呼吸・循環器系の発育がさかになる時期（中学生）には持久力を、生殖器系の発達が著しくなる時期（高校生）には筋肉や瞬発力を高めることで運動機能は高まる。

このように発育発達に合わせて、スポーツの指導をすることが技術の習得に繋がることを前提として、指導方法を考えていかなければならない。本稿はクラブ活動の指導について考究することから、対象である小学校4年生～6年生の成長に焦点を当てると、この時期は神経系の発達がほぼ完成に近づき、スポーツの技術の基本構造を習得させるのに最も適した時期（ゴールデン・エイジ）であることがわかる。当然のことながら、この時期を中核にした前後の発育・発達との関連性を持つことが大切である。ゴールデン・エイジを中核にした発育・発達と一貫指導の課題について、阿部（2005）は次のように示している。

① プレ・ゴールデン・エイジ [基礎トレーニング期]

運動の多様化に合わせて、豊かなことばと出合わせる事が重要で、この時期の運動の多様化は、バドミントンのための高い準備段階となる。

② ゴールデン・エイジ [発展トレーニング期1]

あらゆるスキル（技能）の獲得と、よい習慣の獲得にとって最適である。

③ ポスト・ゴールデン・エイジ [発展トレーニング期2]

思春期に入り「クラムジー（不器用さ）」が目立つ時期。

あらゆる面でアンバランスな時期。悪い習慣を矯正することが重要な課題となる。個人差は大きい、筋の発達（特に速筋）が見られる。

④ インデペンデント・エイジ [専門トレーニング期]

競技への挑戦

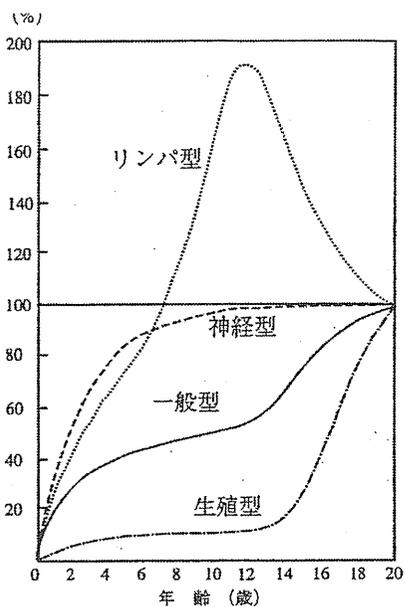


図1. スキャモンの発育曲線

3. 指導内容について

クラブ活動の目標は、学習指導要領第6章第2「各活動・学校行事の目標及び内容」のクラブ活動の目標に『クラブ活動を通して、望ましい人間関係を形成し、個性の伸長を図り、集団の一員として協力してよりよいクラブづくりに参画しようとする自主的、実践的な態度を育てる。』と示されている。指導者は児童の発達段階や経験の差を理解し、クラブ活動の指導を通して、自己の興味・関心に自信がもてるようにするとともに、自己を生かす能力を養うことができるように指導をすることが大切であると考えている。本稿では筆者自身にとって、最も身近で指導に直接、携わっているスポーツ種目（バドミントン）を通して、クラブ活動の指導について考察する。

(1) 特徴

まずは競技の名称であるが、数あるスポーツの中でバドミントンと濁音が続く競技名はあまりみられない。そのことによる影響なのか、読みにくさからなのかは不明であるが、バドミントンと間違った表記や名称で言われることも少なくない。しかしながら、1992年のバルセロナオリンピックから正式競技種目となり、近年ではオグシオこと、小椋・潮田のダブルスが北京オリンピックを契機にマスコミ等で注目されるようになってからは、正しい名称で表記されることも多くなった。筆者の大学時代の恩師であり、日本のバドミントン界に影響を与えた（故）今井先氏が「バトではなくバド・・・本当はBadではなくgoodなスポーツなのですが・・・」と口癖のように言い、バドミントン競技の発展に努めたことが想い出される。以上、競技名について述べてきたが、クラブ活動の際には児童に対して、正しい競技名（バドミントン）で指導することを願いたい。現在、バドミントンは日本での競技人口は、年々増加傾向にあり、小学生から生涯スポーツとして楽しむシニアまで多くのプレーヤーが存在し、個性豊かなクラブチームが全国各地で活動している。

(2) 競技場

天気の良い日に、屋外で行うバドミントンとは異なり、競技として正式な大会を行う場合は、以下のように規定されている。

- ① 大会に使用する会場は、屋内で競技中は風を遮断しなければならない。
- ② 天井の高さはコート面から12m以上とする。
- ③ 競技区域はコートの外側四周にそれぞれ2m以上の余裕がなければならない。1会場に2面以上のコート进行する場合でも、隣接するコートとの関係は2m以上とする。
- ④ 会場の照度は、各コートともネットの中央上縁において1200ルクス以上とする。
- ⑤ 照明は、コートの真上では遮光されていなければならないし、いかなる発光体もあってはならない。また、コートのバックバウンダリーライン上のいかなる位置から、反対側のバックバウンダリーライン上を見通しても、その延長戦上はすべて遮光されていなければならないし、いかなる発光体もあってはならない。
- ⑥ プレーヤー及び観客などに試合の経過及びスコアが明確にわかるように、得点表示装置を置く。

- ⑦ 空気調節装置（エアコンディショナー）使用により生じる気流は、極力避けるものとするが、競技会場（観覧席を含む）温度環境維持のため、止むを得ないと判断した場合は外気を遮断していることを条件として認める。

このように、競技としてのバドミントンは無風状態の会場で、白いシャトルが見やすいように暗幕やカーテンなどで光を遮るように規制されている。しかしながら、小学校のクラブ活動においては、学校の体育館を使用することを考えると、場合によっては熱中症などにならないように風通しをよくするなど、安全面を最優先にすることが望ましいと考える。

次にコートであるが、一般的には競技規則に基づいたシングルスとダブルスの兼用コートのライン（横6.1m、縦13.4m）が設けられており、ポスト・ネットについては次のような規定がある。

- ① ポストは、コート面から1.550mの高さとし、ダブルスのサイドライン上に立てる。
- ② ネットは暗い色で、一様な太さの縦紐で15mmから20mmの網目で作られたものとする。
- ③ ネットは、丈が760mmで、幅は少なくとも6.1mはあるものとする。
- ④ ネットの上縁は、幅75mmの白色のテープを、二つ折りにして覆い、そのテープの中にコード（紐）またはケーブル（網）を通す。
- ⑥ コード（紐）またはケーブル（網）は、ポストの上部と同じ高さでしっかりと張ることのできるものとする。
- ⑦ コート面からネットの高さは、中央で1.524m、ダブルスのサイドライン上では1.550mとする。
- ⑧ ネットの両側とポストの間に隙間があってはならない。必要な場合にはネットの両側（丈全部）をポストに結び付けなければならない。

小学校のクラブ活動においては、体育館に設けられたコートが競技場となる。コートのラインを設けることは少ないと思われるが、ポスト（支柱）の設置に関しては、運搬の際に足などにポストを落とさないように留意させること。さらにネットを張る時には、ポストの金具に指を挟まないことようにすること、ネットの紐についてはポストとの隙間がないように結ぶことなどを約束事として指導することが必要である。

(3) 用具

まずは、シャトルである。競技として使用されるシャトルは大きく分けると天然（水鳥）と合成がある。天然の羽をつけたシャトルは、重量（4.74g～5.5g）、枚数（16枚）、羽根の長さ（先端から台の上まで、62mm～70mm）、羽根の先端（直径58mmから68mmの円形）、コルク（台の直径は25mm～28mmで、底は丸く）と規定されている。一方の天然の羽でないシャトルは素材の特徴からナイロンシャトル、合成シャトルと呼ばれ、1980年代から国内の中学生大会にも公式採用されていたが、最近では打球感やジュニア選手の育成を考慮して公式採用が少なくなっている。確かに天然シャトルは消耗が激しいが、合成シャトルに比べて速調の変化がある。

一方の合成シャトルは耐久性にすぐれ、取り扱いが容易である。シャトルは重いほどよく飛ぶ。また、気温が上がれば空気の密度が低くなり、空気抵抗が減少しよく飛ぶ。夏期には軽い

シャトル、冬期は重いシャトルの方がよく飛ぶ。シャトルの正しい速調は「バックバウンダリーラインの上に打点がくるようにして、アンダーハンドストロークで上向きに全力で打ったとき、向かいのバックバウンダリーラインの手前53cmから99cmまでの範囲に入ったもの」であると規定されている。以上、シャトルについて述べたが、児童の技能・技術レベルに応じたシャトル選びをすることが大切であると考え。フライトの特性と筆者の経験から、小学生のクラブ活動の場合は、合成シャトルの使用が望ましいと考える。

次にラケットについて示す。ラケットは、ハンドル（ラケットを握るための部分）、シャフト（ハンドルをヘッドに繋ぐ部分）、ヘッド（ストリングド・エリア、シャトルを打つための部分）で構成される。初期の頃は、木の素材のみで作られていたラケットも、アルミやスチール、最近ではカーボンやチタンが素材として使用されるようになり、軽量化が進んでいる。

大会で使用するラケットは、全長は68 mm以内、幅は230mm以内とし、ストリングド・エリアは全長（縦の長さ）280mm以内、幅は220mm以内と規定されている。ラケットは自然にストリングス（ガット）が緩くなってしまい、緩くなるとシャトルが飛ばなくなるので、できれば一年に一度は張替することを勧める。初心者には20ポンド前後のテンションがよいと考える。また、グリップは太いほど強いショットが打ちやすく、細いほどコントロールがしやすいが、小学生については手のひらの大きさから一番細いグリップが適しているのではないかと考える。

（4）ルール

競技の反則（フォルト）については以下に示すとおりである。

- ① サービスが正しくない場合。
- ② サービスでシャトルがネットの上に乗ったとき、ネットを越えた後、ネットにひっかかったとき。
- ③ レシーバーのパートナーによって打たれたとき。
- ④ サービスをしようとして空振りしたとき。
- ⑤ インプレーのシャトルが
 - 1) コートの境界線の外に落ちたとき。
 - 2) ネットを通りぬけるか、ネットの下を通ったとき。
 - 3) ネットの上を越えなかったとき（サービスの時以外はポストの外側を通ってもよい）。
 - 4) 天井または壁に触れたとき。
 - 5) プレーヤーの身体または着衣にふれたとき。
 - 6) コート外の物または人にふれたとき。
 - 7) 1回のストロークで、ラケット上に捕えられ保持されて、振り投げられたとき。
 - 8) 同じプレーヤーによって2回連続して打たれたとき。
 - 9) プレーヤーとそのパートナーによって連続して打たれたとき。
 - 10) プレーヤーのラケットに触れて、相手コートに向かって飛ばなかったとき。
- ⑥ インプレーで、プレーヤーが
 - 1) ラケット、身体または着衣で、ネットまたはその支柱物に触れたとき。

- 2) ラケット、身体または着衣で、ネットの上を越えて、少しでも相手コートを侵したとき、また、ラケットとシャトルとの最初の接触点が、ネットより打者側でなかったとき（ただし、打者が、ネットを越えてきたシャトルを、1回のストロークで打つ場合、ラケットがシャトルを追ってネットを越えてしまうのはやむをえない）。
- 3) ラケット、または身体で、ネットの下から、相手コートを侵し、著しく相手を妨害したり、相手の注意をそらしたりしたとき。
- 4) 相手を妨害したとき、すなわち、ネットを越えたシャトルを追う相手の正当なストロークを妨げたとき。
- 5) プレーヤーが大声や身振りなどの動作をして、故意に相手の注意をそらしたとき。

以上が反則であるが、これ以外に不測の事態や事故が起きたとき、プレー中にシャトルが分解してシャトルの台が他の部分と完全に分離したとき、サービスのときレシーバーとサーバーの両方がフォルトをしたとき、レシーバーの態勢が整う前にサーバーがサービスをしたときなどはプレーを停止させるため「レット」という規則がある。

また、「フォルト」または「レット」となったとき、シャトルがコート面に触れたとき、シャトルがネットやポストに当たり、打者側のコート面に向かって落ち始めたときはインプレーでない場合とする。

さらにプレーヤーに対して①プレーを故意に遅らせたり中断したりすること。②シャトルのスピードや飛び方を変えるために、故意にシャトルに手を加えたり破損したりすること。③見苦しい服装でプレーをしたり、審判員や観客に対して横柄な振舞いをしたりするような、下品で無礼な態度、言動。④ラケットや身体でネットなどのコート施設を叩くとか、耳障りな掛け声や叫び声を発するなど、競技規則を越えた不品行または不快な行動を禁止している。

(5) マナー

バドミントンをプレーする上でのマナーは次の通りである。

- ① ラリー、対戦の前後に相手と握手をして審判に挨拶をする。
- ② パートナーにシャトルを渡すときは、手渡しをするか、ラケットに乗せて出す。
- ③ 相手にシャトルを渡すときには、手渡しをするか、ラケットに乗せて出す。
- ④ ネットに引っ掛かったシャトルは、ミスをした本人が拾う。
- ⑤ エンドを変えるときは、ネットの下をくぐらないようにする。
- ⑥ パートナーや相手に対して好感のもてる態度をとる。
- ⑦ 審判の判断には素直に従う。

4. 指導方法について

バドミントンに関する指導書^{1)~54)}の中でも、ジュニアを対象とした指導書^{27) 35) 36)}は少ない。指導書は、当然のことながらトップアスリートを目指すための技術面を中心とした内容で構成されていることが多い。これらの指導書を参考にして技術指導をしていくことは選手にとっては望ましいことではあるが、限られた時間の中で多人数の児童が活動する小学校のクラブ活動

においては、必ずしも相応しいとは限らない。しかしながら、小学校のクラブ活動の経験が、地域のスポーツクラブやさらには中学校のクラブ活動に繋がる可能性があることも視野に入れる必要がある。これらのことを鑑み、小学校のクラブ活動（バドミントン）のより効果的な指導方法を探ることとする。

(1) ラケットの握り方

ラケットの握り方は、代表的なものとしてイースタングリップ、ウエスタングリップ、イングリッシュグリップの三種類がある（図2）。イースタングリップは、握手をするようにハンドルを握る方法で、ラケットのフェイス面と床が垂直になるグリップである。一方のウエスタングリップはハンドルの広い面をパソコンのマウスを扱う時のように上から

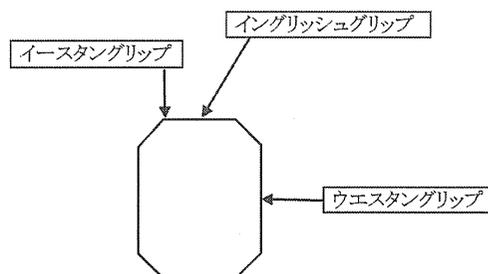


図2. グリップ

握る方法で、ラケットフェイスと床面は平行になるグリップである。この中で、イースタングリップが握り方の基本とされ、プレーの上達には欠かせないグリップであるとされている。しかしながら、初心者はイースタングリップで前腕を回旋させて、シャトルを当てるのが難しい。このグリップでラケットを操作するには学習の時間が必要である。

一方のウエスタングリップは、シャトルをラケットに当てやすく、選手を指さない初心者には最適な握り方である。ラケットのハンドル部分（プレーヤーがラケットを握る部分）を短く握れば、遠心力が小さくなりラケットは操作しやすくなる。逆にハンドル部分を長く握れば遠心力が大きくなり操作はしにくくなる。初心者や腕力のない人、ダブルスゲームの前衛などはグリップを短く握る方が適していると考えられる。さらにインパクト時にグリップを握りしめることでストロークの威力は増すので、グリップを軽く握るようにすること。特に初心者はハンドル部分を強く握りしめないようにすることで、身体に余分な力が入ることが防ぐことができる。

(2) サービス

バドミントンのサービスは、他の球技種目（テニス・バレーボールなど）に比べて、攻撃性が制限され、以下のように正しいサービスについて規定されている。

① 正しいサービスとは

- 1) サーバーとレシーバーがそれぞれの態勢を整えた後は、両サイドともサービスを不当に遅らせてはならない。
- 2) サーバー及びレシーバーは、斜めに向かい合ったサービスコートの境界線に触れずに立つものとする。
- 3) サーバー及びレシーバーの両足の一部分は、サービスを始めてからサービスがなされるまで、その位置でコート面に接していなければならない。
- 4) サーバーは、ラケットで最初にシャトルの台を打つものとする。

- 5) サーバーのラケットで打たれる瞬間に、シャトル全体がサーバーのウエストより下にならなければならない。ここでいうウエストとは、肋骨の一番下の部位の高さで、胴体の周りの仮想の線とする。
 - 6) サーバーが持つラケットのシャフトは、シャトルを打つ瞬間に下向きでなければならない。
 - 7) サーバーのラケットは、サービスを始めてからなされるまで前方への動きを継続しなければならない。
- ② それぞれのプレイヤーのサービスの態勢が整った後、サーバーのラケットヘッドの前方への初めての動きが、サービスの始まりである。
 - ③ サービスは、いったん始められると、シャトルがサーバーのラケットで打たれるか、サービスをしようとしてシャトルを打ちそこなったときに終了する。
 - ④ サーバーは、レシーバーが位置について態勢が整う前にサービスは始められないが、サーバーがサービスをし、レシーバーが打ち返そうと試みたときは、態勢が整っていたものとみなす。
 - ⑤ ダブルスでは、サービスが始まり終了するまで、それぞれのパートナーは、相手側のサーバーまたはレシーバーの視界をさえぎらないかぎり、それぞれのコート内ならどこの位置にいてもよい。

このように選手として競技会に出場するためには、これらの規則守らなくてはいけない。しかし初心者（選手を目指さない）の場合は、規則を緩めてサービスが入ることを最優先し、ゲームを楽しむことが重要である。例えばラケットにシャトルが当たらない場合は、手でシャトルを投げることをサービスとする。あるいは、ウエストより上でヒッティングしてもよいとするなどである。指導者が児童の技術レベルに応じたサービスの規則をつくり、サービスからラリーへとさらにはゲームへと展開することができるように指導することが大切である。

サービスは、フライトの特徴からロング・サービスとショート・サービスに大別される。ロング・サービスは主にシングルスゲームに多く用いられる。一方のショート・サービスは主にダブルスゲームに多く用いられる。児童への言語教示としては、ロング・サービスは「高く、大きく」、ショート・サービスは「低く、小さく」など、フライトをわかりやすい言葉で伝えることができるとうい考える。

技術面においては、ロング・サービスは躯幹や上腕、前腕の軸回転を利用したストロークを行わなくてはいけないので難しい。それに比べてショート・サービスはインパクトをセーブすることが課題であり、初心者向きである。さらに、ショート・サービスには、フォアハンドで打つフォア・ショート・サービスとバックハンドで打つバック・ショート・サービスがある。初心者には技術的に簡単で空振りも少ない、バックハンド・サービスの活用が望ましいと考える。バックハンド・ショート・サービスの打ち方は、ネットに対して正対し、利き腕側の足を前に出す。次にラケットの先を手首より下に向けてガットの前にシャトルを持っていき、押し出すようにして打つ。一方、フォア・ショート・サービスの打ち方は、肘を90度に曲げて腹部

の脇に着ける。次に前腕をそして腕を動かさないようにして腰を回して打つ。

ロング・サービスの打ち方は、サービスを打つ方向に左足を向け、右足を左足に対して45度ぐらい外側に開く。空振りをしないように、左手を前方に伸ばして、シャトルを離すタイミングを合わせる。

(3) フライトとストローク

シャトルの飛び方をフライトとして表して、その種類を示したものである (図3)。

① クリアー

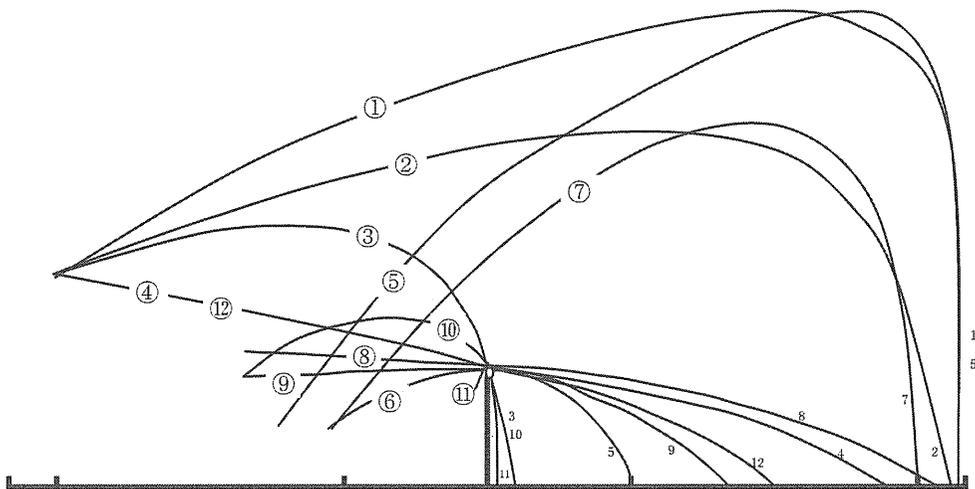
高く大きく打つハイクリアーと低くスピードのあるドリブnclearがある。いずれにしても、初心者には難しい技術だが、肘を伸ばしきらないようにして、ラケットを振り抜くように打つ。

② ドロップ (図では③のフライト)

コートの後方から相手のネット際に落とすショットである。インパクトの瞬間に力向くようにして、ラケット面を真っ直ぐに押し出すようにする。

③ ドライブ (図では⑧のフライト)

ネットぎりぎりの高さで床とほぼ平行に飛んでいくショットである。児童にシャトルのスピードを体感させることができる一番楽しいショットである。足を軽く前後に開き、おじぎをしないように重心を低くして、体の前でシャトルをとらえるようにする。ウエスタングリッ



K.R.ダビッドソン・L..R.グスタフソン:ウインニング・バドミントン 89頁 図57より作図

- | | |
|--------------------|-------------------|
| ① クリアー | ⑦ ロングハイサービス(ダブルス) |
| ② ドリブnclear | ⑧ ドライブ |
| ③ ドロップショット | ⑨ ハーフコートドライブ |
| ④ スマッシュ | ⑩ ドロップショット |
| ⑤ ロングハイサービス(シングルス) | ⑪ ヘアピンドロップ |
| ⑥ ショートローサービス(ダブルス) | ⑫ ハーフスマッシュ |

図3. フライト (シャトルの飛び方) の種類

プでラケットを短めに持たせ、ラケットヘッドが肩より下がらないようにし、打ったらすぐに構えるようする。

④ スマッシュ

初心者はスピードよりも角度をつけることを目標に打たせるとよい。全身に力が入りすぎないようにし、肘を肩の高さより上に挙げ、ラケットヘッドが下を向くように打つ。

⑤ ヘアピン (図では⑩のフライト)

ネットを横からみて、髪を止めるヘアピンのような飛び方をするショットである。ネットに近づき過ぎないようにし、片足の足はショート・サービス・ライン付近に位置させる。できるだけ高いところでシャトルをとらえ、目線はシャトルと同じくらいにして肘を伸ばしきらないようにする。打つというよりは、ラケットにシャトルを乗せる感じでとらえる。

5. おわりに

スポーツを通して、児童が運動に親しみ、体力を培うことができるよう、小学校のクラブ活動(バドミントン)における指導の課題と方法について考察した。限られた時間の中で多人数の児童が活動する小学校のクラブ活動において、技術レベル向上を目指した指導書を参考にすることは児童にとって適切な指導であるとは言い難い。しかしながら、小学校のクラブ活動の経験が、地域のスポーツクラブやさらには中学校のクラブ活動に繋がる可能性があることも視野に入れる必要がある。そこで本稿は競技に関する知識を基に、児童が楽しく身体を動かすことができるような言語指示をすることを提案した。例えばショート・サービスは「低く、小さく」など、基礎理論に基づいた児童にとってわかりやすい言葉での指示である。さらに技術指導においては、ラリーが続けられることを重点に置いたラケットの持ち方、バックハンドのショート・サービスの導入と打ち方、ドライブ、ドロップ、ヘアピンなどのフライトを中心としたストロークの指導方法について考察した。今後は、これを基にした簡易ゲームへの展開や試合方法などについて考究し、児童が運動に親しみ、体力を培うことができるようなクラブ活動の指導方法についてさらに研究を進めたい。

引用・参考文献

- 1) K.R.ダビドソン L.R.ダビドソン著『ウイニング・バドミントン』不昧堂出版 1960
- 2) 川端昇市著 後藤忠弘訳『バドミントン競技入門』ベースボールマガジン社 1973
- 3) 関一誠著『チャンピオン・スポーツ教室⑧ バドミントンコーチ1週間』偕成社 1975
- 4) 監修 日本教職員バドミントン連盟『バドミントン・ハンド・ブック〈改訂版〉』(株)遊戯社 1980
- 5) パット・デービス著『ジョイフル・バドミントン』赤星出版株式会社 1981
- 6) 阿部孚『バドミントン入門』梧桐書院 1982
- 7) 伊藤基記『スポーツ新シリーズ11 実践バドミントン』不昧堂出版 1982
- 8) 関一誠著『イラスト バドミントン』日東書院 1985

- 9) 阿部一佳・岡本進『現代スポーツコーチ実践講座12 バドミントン』(株)ぎょうせい 1985
- 10) 関根義雄・平川卓広著『図解コーチ バドミントン 練習プログラム』成美堂出版 1986
- 11) 花岡牧夫『図解 バドミントン』日東書院 1986
- 12) 相場武美『図解コーチ バドミントン』成美堂出版 1987
- 13) 銭谷欽治著『バドミントン ここから始めよう』大泉書店 1987
- 14) 梶野尾昌一著『攻撃 バドミントン』成美堂出版 1987
- 15) 小島一平『スポーツ入門シリーズ⑧バドミントンを始める人のために』池田書店 1987
- 16) 銭谷欽治著『バドミントン』西東社 1987
- 17) ジェイク・ダウナー著 『バドミントンの実践トレーニング —プレイヤーとコーチのために—』ベースボールマガジン社 1988
- 18) 藤田明男・阿彦周宜著『詳解 バドミントンの新ルール』大修館書店1988
- 19) 関一誠・藤田明男・蘭和真著『スポーツVシリーズ バドミントン教室』大修館書店 1989
- 20) ジェーク・ダウニィ著 阿部一佳他訳『ウィニング・バドミントン・ダブルス』大修館書店 1990
- 21) ジェーク・ダウニィ著 阿部一佳他訳『ウィニング・バドミントン・シングルス』大修館書店 1990
- 22) 関一誠著『カラーイラスト バドミントン』日東書院 1992
- 23) 平川卓弘・胡小藝著 関根義雄監修『バドミントンのすすめ』ベースボールマガジン社 1994
- 24) 阿部一佳、阿部智子著『わたしのバドミントンブッカーのりちゃんのバドミントン』てらぺいあ(新体育社)1994
- 25) 廣田彰、飯野佳孝著『目で見るバドミントンの技術とトレーニング』大修館書店 1994
- 26) 小島一夫著『見てわかる』西東社 1998
- 27) 竹俣明『コーチング for ジュニア バドミントン』1998
- 28) 前橋明著『みんなのバドミントン』明研図書 1998
- 29) 長谷川博幸著『シャトルに訊け!』ベースボールマガジン社 1999
- 30) 大瀬古吉弘他編著『Do Sports Series バドミントン』一橋出版株式会社 2000
- 31) (財)日本バドミントン協会編集『バドミントン教本(基本編)』ベースボールマガジン社 2001
- 32) 陣内貴美子著『陣内貴美子バドミントン入門』大泉書店 2002
- 33) 中田稔著『基礎からのバドミントン、スポーツビギナーズシリーズ』ナツメ社 2003
- 34) (財)日本バドミントン協会編集『バドミントン教本(応用編)』ベースボールマガジン社 2003
- 35) 監修 竹俣 明著『シャトル博士のバドミントン教室』ベースボールマガジン社 2003
- 36) (財)日本バドミントン協会『バドミントン教本(ジュニア編)』ベースボールマガジン社

2004

- 37) 小島一夫『うまくなる！バドミントン』西東社 2004
- 38) 遠藤隆監修『バドミントン上達 BOOK』成美堂出版 2005
- 39) 喜多努監修『小椋久美子&潮田玲子のバドミントンダブルスバイブル』ベースボールマガジン社 2005
- 40) 阿部一佳著『バドミントンの指導理論 1』特定非営利活動法人 日本バドミントン指導者連盟 2005 116
- 41) グー・ジャーミン著『グー・ジャーミンのレディースバドミントン』ベースボールマガジン社 2006
- 42) 喜多努著『確実に上達するバドミントン』実業之日本社 2006
- 43) 陣内貴美子著『いちばんわかりやすい [ワイド版] バドミントン入門』大泉書店 2006
- 44) 平井博史著『遊んでうまくなる わくわくドリル バドミントンコーディネーション』ベースボールマガジン社 2006
- 45) 喜多努監修『小椋久美子&潮田玲子のバドミントンダブルスバイブル [レベルアップ編]』ベースボールマガジン社 2006
- 46) 松野修二監修『スポーツ・ステップアップ DVD シリーズ バドミントンパーフェクトマスター』新星社 2007
- 47) 能登則男監修『SPORTS BIBLE SERIES バドミントンノックバイブル』ベースボールマガジン社 2007
- 48) 名倉康弘著『ぐんぐんうまくなる バドミントン』ベースボールマガジン社 2007
- 49) NPO 法人 日本バドミントン指導者連盟監修『ダブルスで勝てる バドミントンが強くなるコツ50』メイツ出版株式会社 2007
- 50) ウエンブレバドミントンチーム監修『もっとうまくなる！バドミントン』株式会社ナツメ社 2008
- 51) 池田哲雄編集『強くなるシリーズドリル・シリーズ⑥バドミントン』ベースボールマガジン社 2008
- 52) 町田文彦著『B.B.MOOK 588 スポーツシリーズ NO.461 バドミントン初心者クリニック 元全日本王者がお悩み解決！』ベースボールマガジン社 2009
- 53) 小島一夫著『トップアスリート KAMIWAZA シリーズ バドミントン世界 TOP20のワザとシカケ』講談社 2009
- 54) 田児賢一著『田児式スーパーバドミントン』ベースボールマガジン社 2009
- 55) 日本バドミントン協会『2010-2011 BADMINTON 競技規則』