

**JFBA**  
日本ファミリーバドミントン協会

手軽さとやさしいルールで  
楽しさがグンとアップ!

子供からお年寄りまで、だれもが気軽に楽しめる、  
**ファミリーバドミントン!**

バドミントンのスリルや面白さをそのままに、  
手軽さとやさしいルールで楽しさをグンとアップ。  
ファミリーバドミントンは京都府長岡京市で考案された  
新時代のスポーツです。  
ファミリーや仲間たちとチームを組み、  
「スポーツ心」で楽しくプレイしましょう。



# ファミリー バドミントン

ルールは裏面をご覧ください

## ファミリーバドミントンの特徴

- ・バドミントンのコートを使用するので、ほとんどの体育館でプレイできます。
- ・ラケットのシャフトが短いので、手のひらで打つような感覚でシャトルが打てます。
- ・スポンジボールに羽根が付いているので、スピードが抑えられ初めての人でもラリーが続きます。



<お問合せ>

**お気軽にお尋ねください。**

日本ファミリーバドミントン協会

〒617-0812 京都府長岡京市長法寺谷山1番地 長岡京市西山公園体育館内

TEL 075-953-1161 FAX 075-953-1163

URL : [http://www.geocities.jp/nihon\\_famibad/](http://www.geocities.jp/nihon_famibad/) E-mail : [famibado@sports-nagaokakyo.or.jp](mailto:famibado@sports-nagaokakyo.or.jp)

<作成 : 平成 24 年 4 月>

# ファミリーバドミントンって、どんなスポーツ？

## コートのは、バドミントンのダブルス用コート。

- コートはバドミントンのダブルスコートの広さで、ポールもネットも同じですので、どこの体育館にも設置されています。

## ラケットは、シャフトがバドミントンより短い。

- ラケットはバドミントン用よりシャフトが短い、ファミリーバドミントン専用のラケットです。スポーツ店で市販されています。

## シャトルは、スポンジボールに羽をつけています。

- シャトルは滞空時間を長くするために、スポンジボールに羽をつけています。

## チーム構成、人数は、自由に決められます。

- チーム構成、人数は各大会の要項などで自由に決められます。

## バドミントンとファミリーバドミントンとの違い

### バドミントン

- ダブルスの場合は、2人がチームになります。
- ローテーションで攻守が目まぐるしく変わります。
- 柄(シャフト)が長いラケットを使います。
- バドミントン用の羽根(シャトル)を打ち合います。
- 1打で相手コートに返球します。

### ファミリーバドミントン

- 一つのサイドに3人のプレーヤーがコートに入ります。
- 前衛と後衛は、ローテーションで変わります。
- 柄(シャフト)が短い専用のラケットを使います。スポンジボールにバドミントンの羽根を付けたシャトルを打ち合います。打ち込み(スマッシュ)は禁止されています。
- 2打以内で相手コートに返球します。ただし、シャトルに触れるのは一人1回です。ラリーが続く、ニュースポーツです。



## ゲームの進め方

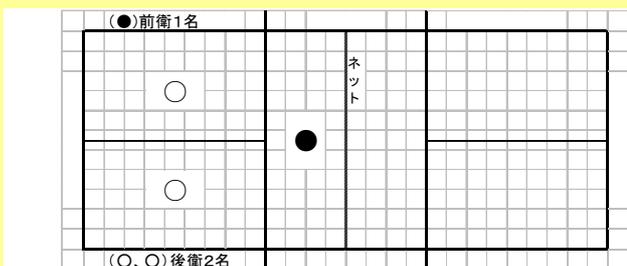
簡単に言うと、バドミントンのコートを使って、「前」1人と「後」2人の3人のプレーヤーが、ラケットでシャトルを打ち合い、2回以内で相手のコートに返すスポーツです。ただし、シャトルに触れるのは一人1回です。得点は1セット15点で、3セット試合して2セットを先にとったチームが「勝ち」となります。

### 1 まずは相手チームと握手。そしてジャンケン。サーブをとるか、コートをとるか。

まずは相手チームと握手。そしてジャンケンをして勝ったほうが「サーブ」をとるか、「コート」をとるか決めます。

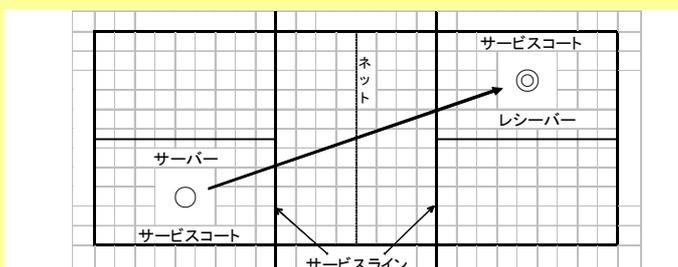
### 2 コートに入る3人を決めポジションを確認しましょう。

1セット中の3名は、前衛(●)1名、後衛(○)2名です。



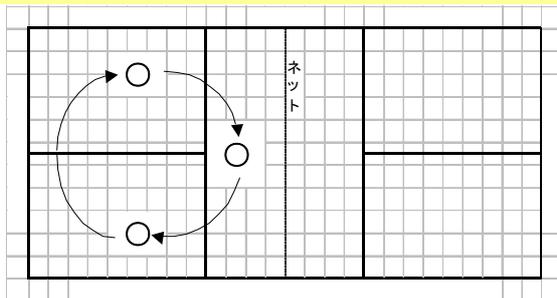
### 3 サーブは下から打つこと。(シャトルが腰より下)、相手コートの左へ打つことが決まり。

「サーブ」は必ず下から打ち、サーブする人は3人のうち「後ろの右側」にいる人です。サーブを入れるところは必ず相手コートの左側です。相手チームのサーブを受ける人は、「後ろ側の右側」にいる人です。



### 4 得点を取ったら、時計回りにポジション変更。

相手チームのサーブの時に、自分のチームが勝って得点を取った場合は、時計回りの方向に1つ位置を変わり(ローテーション)、後ろの右側に来た人がサーブをします。



### こんな場合は注意しよう

- 後衛はサービスラインより前には出てはいけません。但し前衛はオールコートでのプレーが可能です。
- シャトルは2回以内で相手コートへ返します。ただし、シャトルに触れるのは一人1回です。
- プレーヤーの交代等は、各大会の要項等で自由に決められます。
- チェンジコートは各セットが終わった時に行います。但し3セット目は一方のチームが8点を取った時に行います。
- ラリー中にシャトルを打った瞬間、シャトルが打点よりも下にさがった場合はアウトになります。
- 得点は1セット15点とし、14点オールとなった時は2点先取したチームを勝者とします。

### しまった！！

次のような行為をした場合、相手チームの得点になります。

- オーバーネット ●ホールディング ●ドリブル
- タッチネット ●フットフォルト ●オーバータイムズ
- ボールが競技者の持つラケットでヒットされなかった時

### ～こんなプレーの仕方でも自由にできますよ～

これは正式ルールではありませんが、

- 1セットの試合時間を10分間とか15分間に制限し、その間に多くの得点を取ったチームの勝ちとする。
- 高齢者や児童が行う場合は、バドミントン・シングルコートを使用する。
- 幼児・児童が行う場合はネットの高さを低くして行う。