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！

いつでも だれもが 楽しめる

ルールは裏面をご覧ください

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」で楽しくプレーしましょう。

ファミリー バドミントン

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ーできます。
・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://famibado.chu.jp/
Ｅ-mail：famibado@sports-nagaokakyo.or.jp

＜作成：平成 28 年 6 月＞

ファミリーバドミントンって、どんなスポーツ？

コートの広さは、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

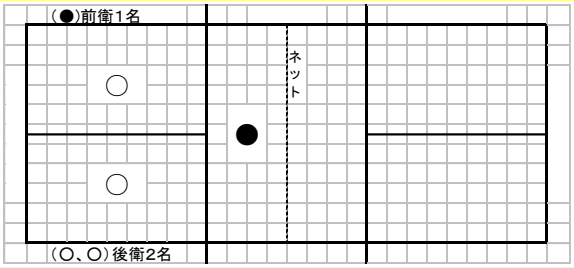
簡単に言うと、バドミントンのコートを使って、「前」1人と「後」2人の3人のプレーヤーが、ラケットでシャトルを打ち合い、2回以内で相手のコートに返すスポーツです。ただし、シャトルに触れるのは一人1回です。得点は1セット15点で、3セット試合して2セットを先にとったチームが「勝ち」となります。

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。

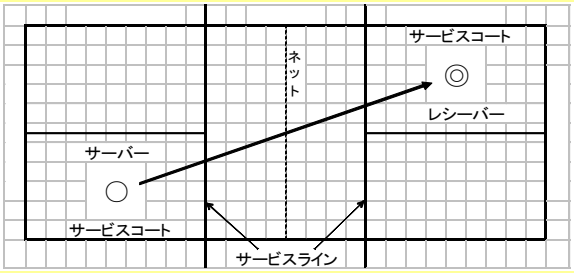
2 コートに入る3人を決めポジションを確認しましょう。

1セット中の3名は、前衛(●)1名、後衛(○)2名です。



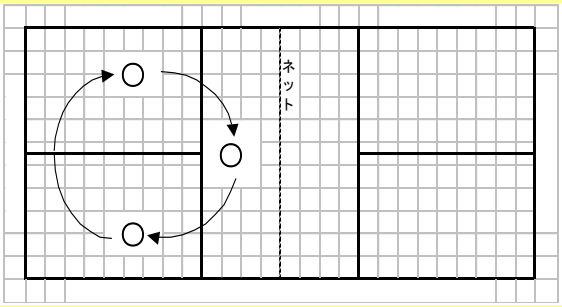
3 サーブは下から打つこと。（シャトル、ラケットのヘッド及びストリング・エリアがサーバーのウエストライン及びサービスする手の肘・手首より下で打ってください）

「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。