

2026年ルール改正の 荒波を乗り越なせ!

審判の視座で深まるバドミントンの真髄

変化を味方にする「メタ認知」のプレイブック
— for Working Adults

PHOENIX愛知

ルールブックと現実の「ズレ」にどう適応するか どう適応するか？



【テキスト上の絶対ルール】

ルールの解釈は白黒はっきりしている（はずである）。

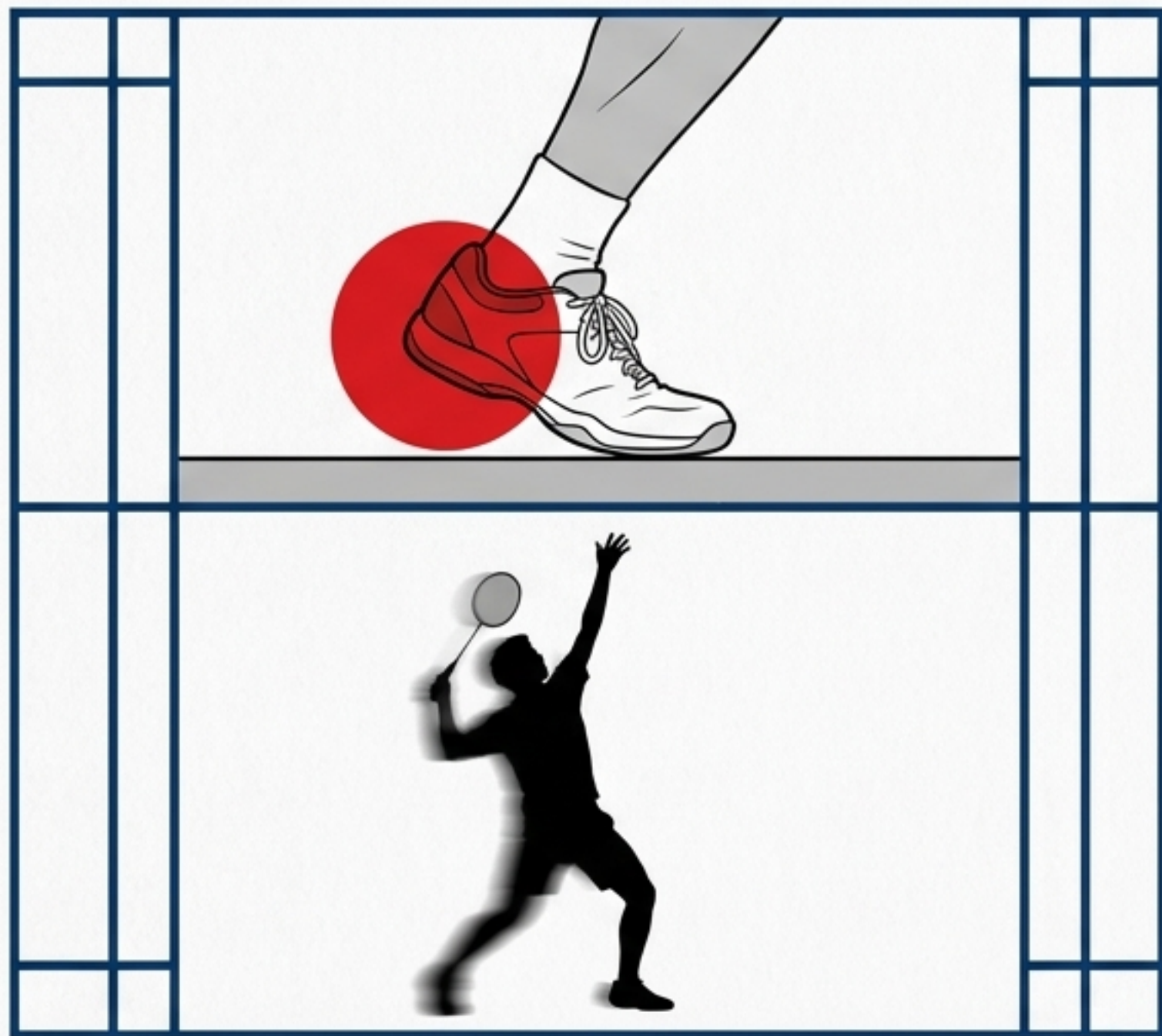


【コート上のリアル】

「スローモーション」と「現実のスピード」は違う。
審判の「裁量」という名の揺らぎが存在する。

2026年の日本バドミントン協会 (BAJ) ルール改正。
それは単なる規則の変更ではなく、あなたの「適応力」が試されるパラダイムシフトです。

フットフォルトのリアル：「わずかなズレ」は裁けるか？



塩澤コーチの視点

「スローで見れば動いていても、実際の試合のスピードでそれを正確にフォルトとジャッジできる審判は少ない。」

事実

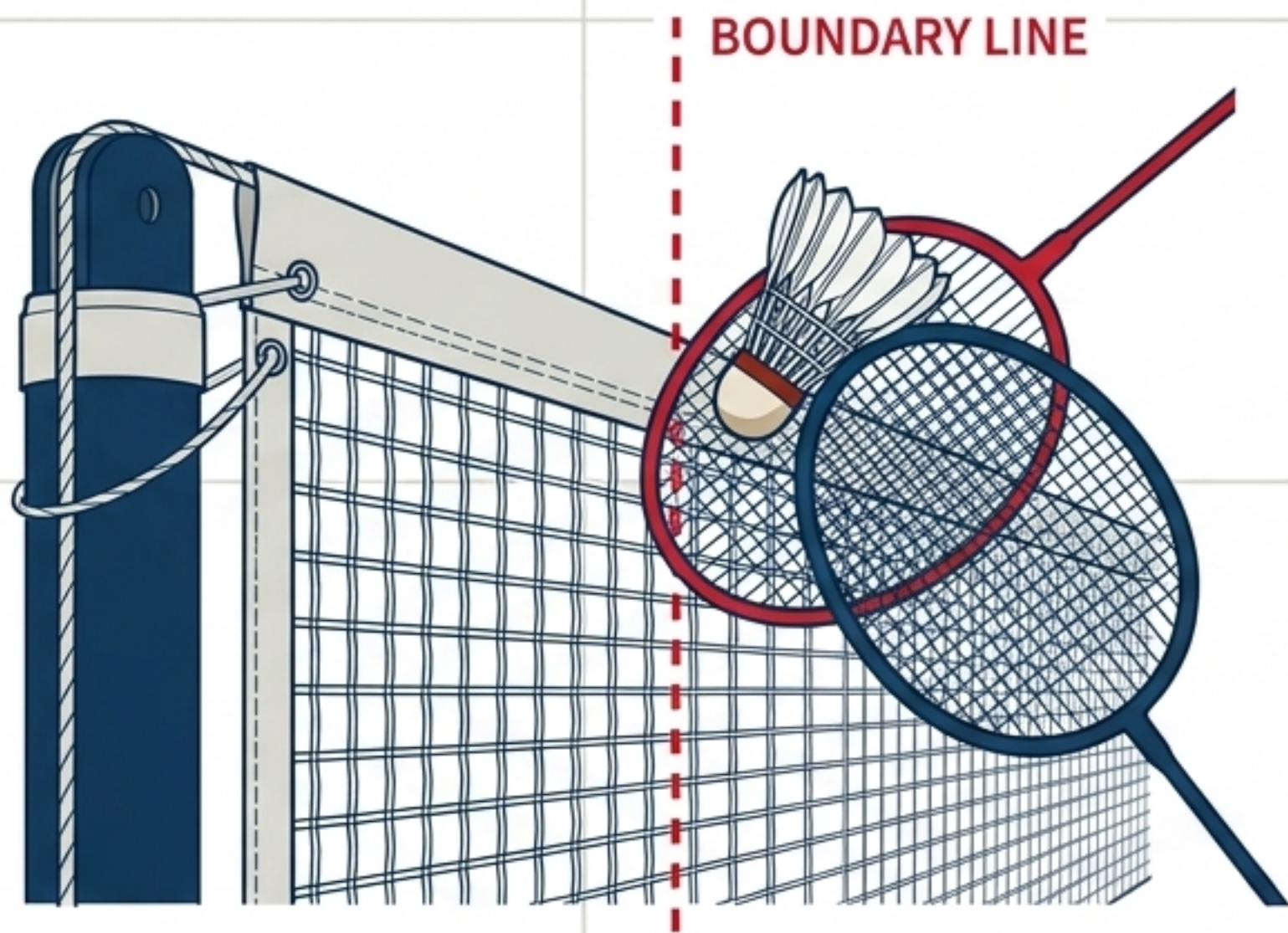
つま先の一点がついていれば、かかどが浮くこと自体はルール上問題ない。

審判の心理

一発でフォルトを取るのではなく、まずは「警告（シグナル）」を出す。

【実戦の目を持つ】 審判の警告を見逃さず、素早くアジャストする適応力こそが強さ。

判定のブラックボックス：オーバーネットとブロックの境界線



数センチ、数ミリの世界で交錯するネット前。相手の打球を妨害したかどうかの判断には「揺らぎ」が生じる。

「一概にこれがフォルトです、とは言いにくい。主審の判断次第。いくつも経験しないとジャッジメントできない。」

【裁量を受け入れる】 すべての判定に白黒はっきりした絶対の正解があるわけではない。判定に一喜一憂しないメタ認知が求められる

「正しさ」より「適応力」を。

| | プレイヤー視点 (主観) | 審判の視座 (メタ認知) |
|---------|---------------------|-----------------------------------|
| ルールの解釈 | 文字通りに受け取り、正しさを主張する。 | 実戦のスピードと環境 (裁量) を考慮し、グレーゾーンを許容する。 |
| エラー時の対応 | 判定に不満を持ち、感情を乱す。 | 警告をシグナルと捉え、次のラリーに向けて即座に修正する。 |

ルールを盾にするのではなく、審判の許容度を測りながら波に乗る。これが勝負師のリアリズム。

ALERT: 2026年新ルール・主審の裁量によるフォルト対象



【サーブ前の過度な揺さぶり】

左右に揺さぶる動作。時間的な規定はなくても、主審が「明らかに遅らせている」と判断すればフォルト。



【レシーブ時に手を上げて待たせる行為】

相手のサーブのリズムを故意に崩す遅延行為への厳格化。

知らないだけで試合を壊す。情報の非対称性が勝敗を分ける時代へ。

視座を上げる:「メタ認知」のプレイブックへ



審判の視点を持つことは、自身のプレーを俯瞰する「メタ認知」を鍛える絶好のトレーニングである。
ここから、コートとビジネスに通じる5つの原則を解き明かす。

01. 判定の「リアル」を知り、対応力を磨く [Adaptability]



厳密なルールと現場のジャッジには必ず**ギャップ(余白)**がある。

審判の**傾向**を素早く読み取る**センサー**を持つこと。

「**警告**」を受けたら、自分の正当性を主張するのではなく、即座に修正する**柔軟性**を持つ。

【社会人への翻訳】完璧なシステムは存在しない。現場の「生きたルール」を読み解き、最速でアジャストせよ。

02. 主審の裁量を受け入れ、メンタルを保つ [Emotional Control]



02

ブロックやオーバーネットなど、曖昧な判定に感情を揺さぶられないこと。

判定に対する不満は、エネルギーの無駄遣い。

ジャッジは「環境の一部」と捉え、ただちに次のラリーへ思考を切り替える。

【社会人への翻訳】コントロールできない他者の評価や理不尽な状況に執着せず、自分の「次のアクション」に100%集中せよ。

03. ルール変更は最大のチャンスでありリスク [Continuous Learning]

03



スポーツのルールは**生き物のように変化する**
(例：2026年BAJ組織変更による解釈の変化)。

二段モーションの解釈や、**サービス高** (1.15mの壁) の**最新基準**を知らないことは命取り。

常に**最新のルールブック** (一次情報) に**アクセス**する習慣をつける。

【社会人への翻訳】

過去の成功体験 (古いルール) に固執しない。情報のインプットとアウトプットのサイクルを回し続けよ。

04. 審判は「威厳」と「スピード」で信頼を築く [Trust Building]

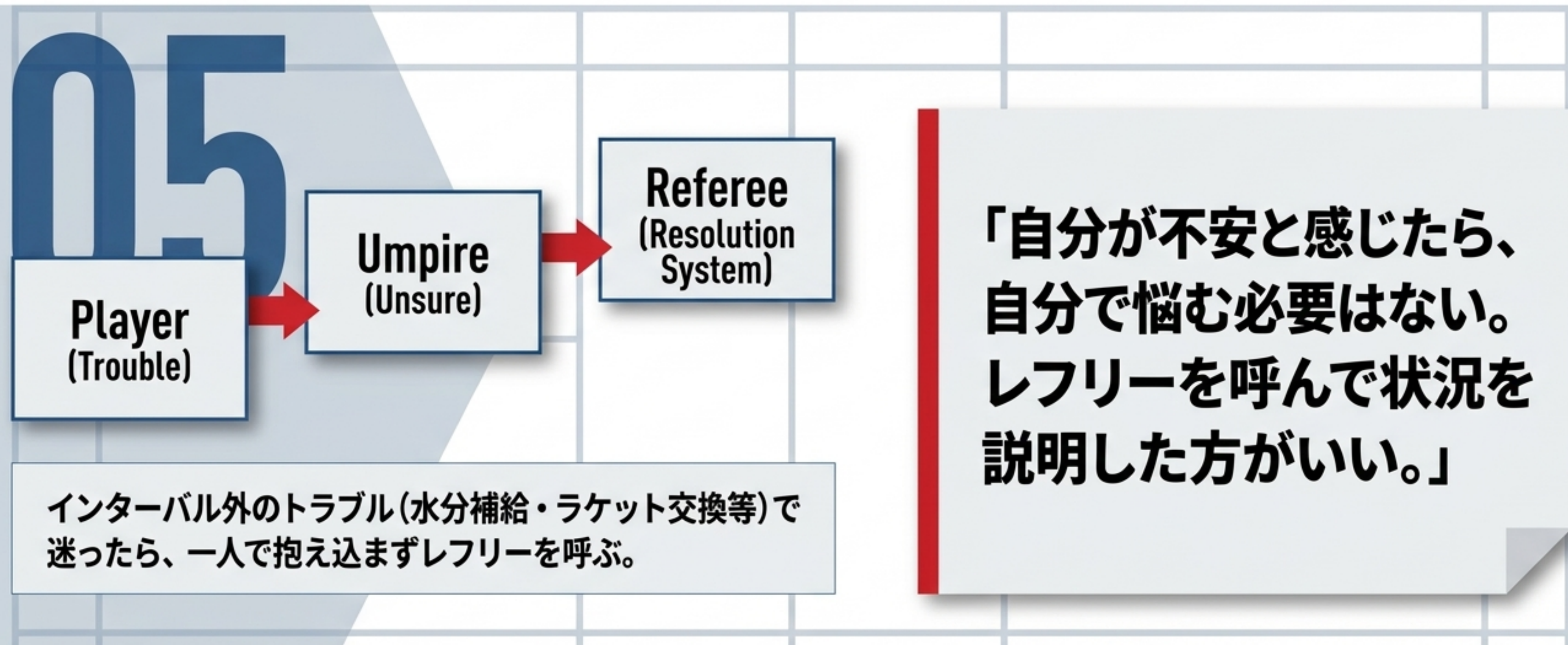


選手のアピールに流されてから下す遅いジャッジは、不信感の温床になる。

自分が審判台に立つとき（リーダーとして決断を下すとき）は、迅速かつ自信を持ったコールを心がける。

【社会人への翻訳】決断のスピードが信頼を生む。他者の顔色を窺う遅い決断は、組織の威厳を損なう。

05. 困ったら「組織（レフリー）」を頼る勇気 [System Reliance]



【社会人への翻訳】

個人で解決できないグレーゾーンは、迅速にシステム(上司・専門部署)へエスカレーションせよ。

ACTION: アウトプット習慣チェックリスト

| | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | 自分のサーブ動画を撮り、つま先の浮きと無意識の「揺さぶり」を確認したか？ |
| <input type="checkbox"/> | レシーブ時、過度に手を挙げて相手を待たせる仕草を見直したか？ |
| <input type="checkbox"/> | 水分補給・ラケット交換のルール（レフリー経由）をチームに共有したか？ |
| <input type="checkbox"/> | 審判台に立った際、アピールに流されず素早くコールできたか？ |
| <input type="checkbox"/> | 微妙な判定を下された時、感情を切らさず次のプレーに集中できたか？ |
| <input type="checkbox"/> | BAJのウェブサイトアクセスし、最新ルールを確認したか？ |
| <input type="checkbox"/> | 本日学んだことを、SNSやLINEグループで一つ発信（アウトプット）したか？ |

学びを血肉にするのは「行動」だけ。今日から、一つでもチェックを埋めよう。

変化を恐れず、荒波を乗り越こなせ。

スポーツのルールは、
単にプレーを制限するためのものではありません。

それは選手、審判、そして観客が共通の土俵で
「公正な戦い」というドラマを紡ぐための美しい言語です。

過去の常識に固執せず、常に新しい情報をインプットせよ。

そして、コートという大自然の中で、力強くアウトプットし続けよ。

PHOENIX愛知

次は、あなたの成長(アウトプット)を見せる番です。

今回の知識をインプットで終わらせず、明日のコートで実践してみてください。

 **【オンライン教室の動画を見る】**