

『小学生バドミントンの指導環境と 中学・高校の技術的繋がり方について』

日本小学生バドミントン連盟副理事長 中口 直人

佐藤荘二（愛知県教職員バドミントン連盟会長）：皆さんこんにちは。今日、お願いをしています中口先生について、少し私から紹介をさせていただきます。

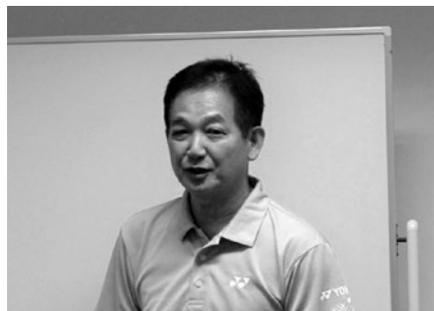
現在、日本バドミントン協会の強化、特にジュニアの部門、U13の強化スタッフとして日夜活躍していただいています。今日も熊本のABC大会から来ていただきまして、またこの後、戻られるという状況にあります。その忙しい中から、時間を取っていただきまして、感謝しています。

中口さんは、大学を出てから愛知県で働きつつ、バドミントンの店を持ち、販売がてら各学校を回り、強化をし、さらには自分でジュニアチームを作り、そこを拠点に活動されています。クラブの中で小学校、中学校、高校と選手を持ち上げて強化をしていき、一貫して作り上げていったという実績があります。それに伴って、愛知県のジュニア強化も、成績がだんだん上がってきているという状況になっています。

今日のお話については、そういう本人の体験、愛知県での体験、日本協会での強化事業での体験等を踏まえて、いろいろお話をしていただければと思います。実体験からいろいろ出てきますので、もう少し細かく聞きたいというところがありましたら、遠慮なく質問していただければと思っています。どうぞよろしくお願いします。

中口直人：この距離なので地声でお騒がせしたいと思います。
初めまして中口です。よろしくお願いします。（拍手）

今、熊本でABC大会をやっています、今日は常任理事会なのですが、佐藤先生からこのお話をいただいたので、こちらを優先させていただきました。この後、また熊本へ戻りますが、先生方にいろいろと要望もありますので、1時間くらいお話をさせていただきます。ぜひ、お付き合いをしていただければと思っています。



私は、紹介していただいたように、日本協会のナショナルジュニア、U19、16、13という、13が始まった当初のメンバーです。それまでジュニアは、中学校と高校の2つしかなかったのです。そのときに帰山先生が一番頭で、ナショナルジュニアの強化部長が上尾高校、日本ユニシスの阿部先生です。

ある会議で、30分前に行ったら、強化部長と私の2人だけでした。そのときに、「中口君何やりたいのか」と言われて、「小学生の海外遠征がやりたいです」と言ったら、その場で手帳を開いて、「タイのチェンマイ」で、ジュニア大会があるから、ということで、急遽60人ぐらいの高中小を連れて行くことになりました。本来、飛行機は新婚旅行以来、もう一生乗らないと決めていたのですが、「おまえが言ったのに、何でおまえは行かない」と言われて、命がけでチェンマイまで行きました。それ以来いろいろな海外遠征に行かせてもらいまして、スーツケースはシールだらけになりました。

そうしたこともあって、小学生を海外へ連れていっています。そういうことが今の日本の好成績につながっている、好成績の一端を担っているというような自負をしています。しかし、小学生はやはり小学生です。ここできっかけを作ったことを、中学校から高校と先生たちに順次お預けしていくという形で、今、日本がすごいことになっています。しかし、すごいことになった瞬間に、われわれが思っているのは、この後大丈夫だろうかということです。

小学生の大会もここ数年、奈良岡君から後、少し小粒になってきています。われわれは本来、ほとんどの有力選手を知っているはずなのですが、中学校でなかなか勝てないとか、高校では半分顔見知りであるかどうかです。ということは、小学校のときの成績が高校までつながっていない。高校から頑張るとい形もありますが、やはり最初にチャンスをもたらした子たちが、少し止まっているというのは、危機感としてあります。そういうこともあって、今日は先生たちに、いろいろなことをお願いしたいと思ってやってきました。



実は今、私は指導員資格が執行停止になっています。日体協、今の日本スポーツ協会のC級からスタートしまして、その後、B級に移行するときに筑波大でいろいろ勉強させてもらいました。昨年義務研修を受けなければいけなかったのをパソコンがうまく通じなくて、今執行停止の状況です。資格のないものが話すことをご勘弁ください。今月の25・26日と大阪で義務研修をして、来年4月にまた資格が戻ってくるという手

はずになっています。

最初に資格を取ったときはJリーグ元年だったので、各チームのコーチがみんな資格を取りに来ていました。その後バドミントンでも国体の関係で、高校の先生方が資格を取るようになりました。そうするとわれわれはかなわないなど、先生方には学校の部活として、時間があって、いろいろチャンスがありますから。元々競技力を上げていくための指導者資格でしたので、もうこれで勝てなくなるという状況でしたが、その後、学校に部活がない生徒を、社会人タイプのクラブチームとして引っ張って、何とかぎりぎり上位をねらっています。

われわれ日小連としては、今3万人を目前にして、なかなかそれ以降増えないという状況になってきています。しかし、その中で、今U13の合宿が年間3回から4回、選考会を含めて4～5回あります。それから日小連の合宿として、この夏休み中に、若葉カップの後に4日間、それからABC大会の後、15日まで合宿をやります。そうした形で小学生が年間に7週間から、遠征も含めると8週間ぐらい学校を休むことも含めて活動しています。選手を中学校に向けて供給していき、またそこで強化していただいて、高校に向けて供給していくという、そういう土台になりつつあるのではないのでしょうか。

今回、インターハイ個人戦を見たのですが、昼の2時までに3回戦から4回戦ぐらいまで試合をやっていました。奈良岡君で4回でしたか、バックから上がってくれば5回試合をします。2時までに5回試合をやるというのは、いかにエアコンがかかっている、これはかなり過酷で、海外では絶対ないことです。

日本のバドミントンは、このインターハイというイベントがトップだと思います。このイベントからナショナル選手や、いろいろな海外で活躍する選手が出ていっている以上、その供給元であるという意識をはっきりと先生たちに持っていただいて、供給元である以上、今度は自分たち

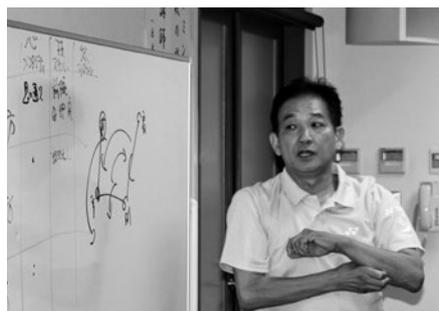
の中に下から取り込んでいく選手層を増やしていかなければいけないです。ここで小中高がどうやって連携していくかということ、ぜひ考えていっていただきたいと思います。

ですから、今後は小学生が、いかに中学生や高校生と触れ合っていくかということを考えてください。今回、インターハイで優勝した緑川君、中山君、1年下に奈良岡君。彼らが6年、5年のときに、台北のオープンに参加したことがあります。6年生は全員ネット前からのフェイントなどがすごく、日本ではそのフェイント一発で勝っていきましました。ところが、ネット前からのフェイントで崩すのですが、台北の選手は下半身が強く、崩された後に飛び付いてスマッシュを打ち、それで痛い目に遭いました。奈良岡君の場合は、崩してしまったら、もうスマッシュが打てないような状況だったので、5年生の部で勝ちました。

たまたま中山君というのは、三重県出身で、私と同じ東海地区の選手ということで、こっそり呼んで「ネット前からのテクニックは皆あって、それで日本では勝てるけど、そこで終わっているから。そこから打てるようにしておかないと、厳しいよ」という話をしながら帰ってきました。その年の全小を取ったのは中山君でした。彼だけが唯一、打ち込む方法に切り替わっていました。本当はU13ですから、皆に言わなければいけないのですが、取りあえず東海地区の選手に頑張ってもらわなければ、という気持ちでした。

そういうことがありますので、小学生の段階でのプレーをぜひ、高校の先生たちにも見ていただいて、触れ合ってください。大きな大会でなくても、その地域に学校の近くでジュニアチームがあるということであれば、何か関わられるようなことを考えていただきたい。技術、テクニックは小学校時代にかんりのレベルで身に着きます。しかし、大事なところは、その後何をするのだということにつながってなく、それで終わろうとします。そこが今は小連大会の不安要素です。

昨日もABC大会の開会式前に事前練習を各県がやっていましたが、スマッシュを2回、3回続けて打つという選手はほとんどいません。スマッシュを1本打ったら、もうすぐドロップに切り替えてネット前からのショートをしたとか、うまいのですが、小さいパワーを出さないです。そういうことなので、この部分の交流ができたと思います。



インターハイの会場なんかで見ると、必ずどこか1校は『心技体』と付けています。また心技体かと思って見っていますが、しかし、日本の漢字は魅力的なものがあります。では心技体とは何かということです。

心は「メンタリティー」、技はテクニックではなくて「スキル」です。体は、「フィジカル」です。このメンタリティーということばに着目したのが、サッカーの岡田監督の話です。

岡田監督が急遽ワールドカップの監督となって、帰ってきてテレビで話していた時のことです。岡田監督のワールドカップに対するメンタリティーは「ベスト4に入る」ことだと。メンタリティーはそういう使い方をするのか、と思いました。気力とか、精神力とかというものではなくて、「考え方」です。ですから、岡田監督はワールドカップで「ベスト4に入る」ことが、ワールドカップに対するメンタリティーです。

バドミントンはラケットで羽根を打つときに、そのためにテクニックは説明すれば小学生でもわかったつもりになります。しかし、それが熟練していかないと技能、スキルにならないです。理解したら、熟練するまで何千回、何万回と練習して、スキルにします。

それから体力です。体力も、よく、「おまえは体力がある」とかないと言うのを、「何キロ走れ

とか、何秒で走れ」とかということ捉えがちです。トレーニングなども、体幹トレーニングとかいろいろ入ってきましたが、昔からやっているトレーニングと、そんなに大きく変わるわけではないです。しかし、指を曲げて伸ばすスピード、足を開くスピード、肩を上げるスピード、これら全部体力のうちに入っています。そういう部分部分の、もう少し細かく設定するメンタリティーが必要です。

今回、インターハイでは、ネット前からプッシュした球を、カッカッカと返して、それを3回ぐらい返していました。それを女の子もやっていました。奈良岡君なんかも、もう本当にこちら辺通過するのも、全部返してというような形で、これは大変な世界になっています。目で見て追っというようなことでは、もう追いつかない状況です。スキルがあって何万回の練習をして、要するに、反応の世界で、作り上げていくしかありません。そうすると、やはり練習時間が確保されていないとできないです。また、その練習の中で何万回の練習をするという覚悟がないといけません。

バドミントンはラケットを振るという作業をします。ラケットを引いて、それからシャトルに向かって打ちに行く。本当の意味の基本です。それでは基本とは何ですかということですが、基本はラケットとシャトルをうまく合わせることです。クリヤーが基本とか、ドロップが基本とかではなく、飛んできたシャトルとラケットがうまく出会う、なおかつ、自分の思い通りに打てることです。

ですから、動きもそうです。試合もそうです。まずバドミントンをしていくのだったら思いどおりにラケットが振れる、思いどおりに足が出る、思いどおりに戦えることです。「戦い方の思いどおり」というのはちょっと違うのですが、「打ち方の思いどおり」とは、要するに、自分の体をうまく使っていくことです。

私が先ほども言った指導者資格の勉強で一番自分にとって有効になったものは、スポーツバイオメカニクスです。人間はしよせん骨と肉でできているという、骨を肉がどう動かす、そうしたことを考えていったときに、ラケット振り方が講習を受けている1週間の前と後で、ガラッと変わりました。今までだといろいろな振り方をしていたものが、要は、ラケットでシャトルをつかまえるという感覚に切り替わり、素早さが身に付いてきました。

メンタリティーとしては、まず自由に、思ったとおりにやりたいのです。思ったとおりにやりたいのですが、バドミントンを始めた頃には、まだわからないです。ですから、狙ったところにきちんとシャトルを飛ばす。遠くへ飛ばすのではなく、狙ったところにシャトルが飛ばす感覚を身に付けたいです。

ということは、狙わなければいけないわけです。狙うという感覚です。今、ジュニアの大半のところでも、よほど有力なコーチ・監督のところでも、しっかり飛ばすという指導をしています。それは間違っていないですが、しっかり飛ばすことではなく、バドミントンの場合は、狙ったところに落とすことです。どうやって落とすのか、上から落とすのか、真っすぐ落とすのか、緩く落とすのか、というような、まず狙いがあって、右に落とすのか、左に落とすのかということ。最初の段階からそのように自由に、自分が思ったとおりに事が運ぶようにという打ち方をするといいです。

動き方は、そうやって打たれた球に対して、速やかに足が動き出すかどうかということ。そのための技術は何がありますか。いわゆるフットワークというのは、4つの要素です。動き出

しと移動、ヒッティング、ストップ、リカバリー、この4つの要素で出来上がってきているので、一番重要なのは動き出しです。相手選手が打ってくる球に対して、本当にジュニア期の頃にきちんと作り上げてもらいたいです。

ジュニアの大会に行くと、今までの既成の指導方法でやっている指導者が、まだ半分ぐらいいます。最近の若いコーチはいろいろとやっている人もいますが、そうすると、今度は一足飛びにトッププレーヤーのスタイルをやらうとしてしまいます。すごくテクニカルでフェイントもあります。しかし、小学生のときにあるべき基本をしっかりこなしていないことになります。そのところで、もし高校の先生たちの力が借りられれば、違ってきます。



最初、男子が成績を出してきたころに、いろいろゲーム分析、時間分析という勉強をさせてもらいました。そのときに、サービスから数えて1秒間に3回ラケットが使われている。サービスから最初のコンタクトまでに0.5~0.6秒です。その打たれた球にサーバーが触るということで、1秒以内に3回という、そんな世界で体を使うようになってきました。

決して体が大きいわけではなく、ガッチリしているわけでもない選手たちが、そのレベルでプレーするようになったので、だからこそ日本は強豪国になったと確信しました。そのプレーを今、高校生たちが受け継いでいます。それをまた中学生、小学生が受け継いでいってもらいたいということで、そういうお願いで、今日ここへ来ました。

バドミントンは攻撃の競技ではないです。ディフェンスの競技です。攻撃はものすごく重要ですが、ラリーに勝った以上はサービスを打たなければいけません。そうすると、勝ち続けるためには最初のディフェンスがしっかりしていないと、勝ち上がっていけないという競技です。そこを鍛えていくことです。

そうした意味でも、今回のインターハイでは、女子の選手ですら、ネット前から、ネットを上ってきたものをネットで返したり、ロブで返したりするのではなくて、たたき込んでいって、それをまた返してということをやっています。そうすると、その辺の感覚はもう小学生時代に持たせておいて、あとフィジカルを中高で上げていく形が必要になります。その辺を一緒に練習する機会を何とか作っていただいて、もしくは少し面倒を見てもらうような、その学校の近隣のジュニアに対していろいろ考えていってもらいと、ちょっと面白いかなと思います。

思いどおりに打つためにラケットを振るといのは、曲げた肘を伸ばすという作業です。腕を振り回すことではなくて、曲げた肘を伸ばすときラケットが振れていくという作業です。

よくプロ野球の解説などを聞いていると、「今日はよく腕が振れている」と言います。腕が振れているといのは、止まった肘から、肘から先が伸びているときに、よく指先が切れているという状況のときに、腕が振れていると言い方をします。

われわれは腕が振れていると言うと、腕全体がよく振れていると勘違いしてしまって、一生懸命肩関節から腕を大きく振ってしまいます。それが小学生の段階では大振りをするにつながっています。高校生の特に男子は、いわゆる大振りがなくなってくると、その間にシャトルのスピードがどんどん上がっていきます。こういうのは最初からあるべきではないですか。それを高校生のプレーヤーが下の中学生、小学生に伝えてもらえると、ありがたいです。

手のひらをひっくり返したりするのは、前腕の作業になるので、要は、曲げた肘を伸ばしなが

ら前腕を回旋させていくということでラケットを振るのです。クリヤーの振り方とか、スマッシュの振り方とか、打ち方とかというものではなくて、飛んできたシャトルを上で振るために肩が腕を上げて、肘が伸びてきて、たたき込むという形になってきます。

上げてからまた引いてということではないです。そういう打ち方も当然ありますが、基本は、どの場所にあるシャトルに対しても、曲げて伸ばして、それを手づかみするような形です。ボクシングのジャブと同じような肘の動き方になります。要は、投げられたものを手づかみします。キャッチするといふときの、腕の動作にラケットスイングが入っていくというのが、思いどおりに打つためには必要です。よくクリヤーに押されて返せないとかありますが、そういう場合は大体、腕を後方に大きく引いてしまって、肘から先を伸ばす時間がなくなってしまうことが多いです。

ですから、思いどおりに打つということになると、曲げて伸ばすときに回旋するかどうかです。強い球を打ちたい、遠くへ飛ばしたければ、曲げて伸ばして回すという作業で行います。いわゆる弱い球、前に落ちる球は、曲げて伸ばして回すのを止めるという作業で行います。緩く打つのではないです。シャトルのスピードは変わらないので、強く振ったり、緩く振ったりというのはなく、回し切りか、回しを止めるかです。

レシーブもそうです。バックハンドなども曲げて伸ばして回ると強い球が返せます。強いスマッシュに対して、向かっていくので負けることはないわけです。

しかし、バックスイングをすると、ふだん自分たちが受けている球よりも、強い球に対して対応できなくなってきます。強い球に対応できない場合、おおむねバックスイングが入っています。バックスイングでいくのではなくて、ラギンバック、つまり、ラケットを振る作業でバックスイングが入らないで、向かっていく作業の中でラケットが振られます。

肩関節と肘関節、手関節で、曲げて伸ばして回す、この2つの関節の運動が巧妙にされていけば、いろいろな球が打てるということです。それがクリヤーだったら上にあるので、上に腕が上がって行って、曲げて伸ばして回す。バックハンドも曲げて伸ばして回す。フォアハンドのアンダーハンドロブも曲げたところから伸びているときに回すという形です。

私の頭の中に残っているのは、やはり一番初めタイに行ったことです。インドネシアが一番すごいバドミントンの国だと思ったら、タイの小学生のU13はすごかったです。10歳の子どもがネット前のこんなところでたたかれたのを、パンときれいな打ち方で返したのです。10歳は小学校4年生です。自分のところに小学生がいっぱいいるので、早く日本に帰って、これを早く伝えないと、と思いました。よそで先にやられると、追いつくのが大変ですから。

動き方のスキルです。動き方は、一番重要なのは動き出しです。動き出しがピタッと相手のストロークに合うことを、まず感覚として身に付けてもらって、移動に関して言えば、トレーニングをして足、腰、蹴る力が強くなっていけば、当然移動のスピードが上がります。移動のスピードを上げることはトレーニングとして十分可能ですが、動き出しのタイミングをピッタリ合わせるのは、非常に難しいです。リアクションステップという言い方をしますが、相手が打つところに、ぴったりと足を合わせることです。相手のストロークに足を踏み込んで、膝を曲げる時間帯をピッタリ合わせます。相手が打つ瞬間に、打たれたシャトルが飛ぶ方向に、もう既に足が動き始めるという作業をします。あらかじめずっと曲げている膝ではなく、相手が打つ瞬間に膝をバネとして、パンとリバウンドできる状態にします。

こういうのは、ふだんの基礎打ちから、相手が打つ瞬間に膝をきちんと合わせる事が大切で

す。しっかり走るとか、戻るとか早く動くということではなく、ピッタリとタイミングをストロークに合わせて、それを繰り返していくことです。ふだん練習すれば、恐らく何十回、何百回と動くわけなので、それが全てトレーニングになってきます。足を合わせるということ、ご指導いただきたいと思います。

われわれもジュニアで週に何回か練習するのですが、そのときに一番気になるのは、足を止めることです。打ってしっかり戻ることではなく、相手が打つときに、きちんと反応することが必要です。そこに膝の曲げ伸ばしがあります。奈良岡君を例にとると、彼はネット前から打たれる全てのシャトルに対して、そんなに大きく強くジャンプするとかではなくて、パンと膝が入っています。ほとんどのシャトルに手足が出ているのです。ふだんからそうした習慣があるので、そのリアクションステップで小さく素早くバネを作るという作業ができます。そうすると、足首とか指とかの筋力が重要になってきます。そこを鍛えておかないといけません。

その部分の細かいトレーニングをやらなければいけないのですが、普通に羽根を打っているときに、タイミングを合わせることを繰り返していけば、恐らく成立してくる筋力だと思います。筋力がついてきて初めてできることがあります。4年生ぐらいまでは教えられたことを一生懸命やるのですが、なかなかできません。しかし、ある日突然、筋力が安定してきて急にできるようになることがあります。

ですから、フットワーク練習ではシャトルがなくても、必ずリアクションステップを頭の中でイメージします。いわゆるシャドウボクシングみたいな感じで、相手のパンチに対して反応するという形で、トレーニングをやっています。毎日の練習で100回、200回、300回とフットワークをやるのであれば、その都度そうしたことができていると、どんどんトレーニングは達成されていくと思います。しかし、メニューとしてその時間足を動かしていると、単なる筋トレになってしまうということが一番残念だと思います。

よくシャトルをネットに引っかけます。そのとき、「引っかからないように打て」と言うだけではなく、手の回旋の度合いを考えてください。低い球を打ちたい、しかし手の回旋が強くてネットに引っかかってしまうということになります。よく手が使える選手が、そうしたエラーをしやすいです。バイオメカニクス的には、どの関節をどう使えばエラーが減っていくのか、即物的に手の動きでエラーは改善されるところがあります。ネットすれすれに飛ぶような面の角度をきちんと設定できるか、という技術的な問題です。

もう一つ提案ですが、これからインターハイをやっていく中で、ぜひとも、その地域のジュニアチームとコンタクトを取っていただきたい。練習会場に行って少し練習してもらうような形でもいいです。ジュニアにはすごく勉強になると思います。

以前、全日本実業団が愛知県であったときに、JR北海道の選手が突然、「ちょっと練習会場を1面でいいから貸してくれ」ということで、1面を貸したのですが、そこで練習しているのを見て、「やはりすごい」と思いました。「あの選手は、ここはこうやって動くので、ああいう球が打てる」ということを子どもたちに説明しました。見せないで、説明してもピンとこないものです。ぜひ、そういうような形で、うまくジュニアチームと交流していただければ、また何か面白い活動ができるのではないかと思います。

今のジュニアは技術力が非常に高いです。小学生の体力なので当然ですが、圧倒的に欠けているのはフィジカルです。ですから、中学生や高校生の初心者の、ほんとにまだ始めたばかりの人

と1週間ぐらい練習すると、最初は小学生が勝ちます。しかし、1週間ぐらいすると結構対等にやるようになってきます。技術はすぐ吸収されますが、フィジカルはそんなに伸びないので。でも結局は、小学生は中学生や高校生の強い球を受ける練習ができます。

ただ、小学生に負けるのは嫌だというので、皆やりたがらないのですよ。そこをぜひ、夏休みの1週間から10日我慢してください。そういう形で、ぜひ、交流することも考えていってほしいと思います。



今、うちの4年生の女の子、4人います。ものすごく口の達者な4人ですが、ラケットワークだけはすごくきれいです。これは自慢できます。いくらでも見本にできるようなしなやかに振ります。あとは大きくなって、言うことを聞いてくれるようになるだけです。中学校や高校の先生から、「おまえ小学校のときにきちんとしつけておけ」と言われていますが、「伸び伸び育ったので今があるのでしょう」と答えています。何

回も怒られました。今は本当にいろいろな映像で世界のトップを見ることができるようになりましたから、そのトップに近づいていく作業は、それで十分できると思います。うまくなることは可能ですが、強くなるのは大変なことなのです。全員うまい中で誰が強くなるかという世界です。高校でやはり、日本はインターハイが筆頭にあるべきだと思います。インターハイでのいろいろな活躍から、いろいろな次世代が出てきますので、その辺をお願いしたいと思います。

ということで、本当に取りとめない話でしたが、このような考え方をしています。本当は10時間ぐらい欲しいです。先生方には、明日からの競技を競技者としてぜひ頑張っていたいただきたいと思います。どうもありがとうございました。(拍手)

司会：愛知県の指導員の講習会でも、いつもいろいろ話をいただいて、長く講習をしたいという話ですが、短い時間でいろいろ聞かせていただきました。司会のほうから気になったところで質問したいと思うのは、ヒッティング技術で、今までストロークの部分を重点にずっと教えていくというよりも、今回講習を聞かせていただいた中で、反応スピードというところがキーワードではないかと思ったのですが、その辺りをもう少し教えていただきたいと思います。

中口：反応スピードは、反応するのは、対人競技なので、相手が打たない限り打つ必要がない競技です。相手選手もこちらが打たない限りは打つ必要がないです。要は、行ったり来たりがラリーです。シャトルコックが行ったり来たりするという状況です。

そうすると、0.0何秒の反応の違いというのは、そのままストロークの、プレッシャーとして相手に伝わっていくか、いわゆる取りやすい球で来るのか、押される感じがするのかわかりませんが、本当に0.0何秒の反応の違いです。その反応が全部コンタクトポイント、要するに、飛んでくる、自動車事故で言うところの一番ひどい正面衝突の状況です。向こうから来る、こちらから行く、それが出合ったところでぶつかってしまうのが一番大きなパワーを発生します。

飛んで来るシャトルと、迎えに来るラケットがどこでコンタクトできるかです。自分の運動能力、足を出すスピード、手を伸ばすスピードの総合的なもので、今打たれた球は、ここで触ることができる。打つかどうかではなくて、ここで触ることができるというのであれば、ここを目指してプレーをしていくということです。それが、いろいろなフェイントの形で多いのは、フェイ

ントを掛けるために、手前でラケットを止めて、飛んでくるのを呼び込んでいって、フェイントを掛けて返していくのです。そうすると、それが通じない相手がいます。なぜ通じないかと言うと、コンタクトポイントで技術を発揮できないと、通用しないのです。そのコンタクトポイントは、筋力、手を動かすスピード、足を開くスピードです。

今の日本のスポーツ科学の中で、よく注目されているのは柔軟度を上げることです。要するに、足を開くスピード、足を開く股関節の稼働域が広がっていけば、一步が大きくなります。桐生選手は10秒切りました。そのために100メートルを何回も走っているわけではないのです。チューブをはめてずっと延々とやっています。その後テレビで見たら、足を開くスピードを上げています。そうすると、一步の距離が長くなって、100メートルの歩数が減っています。

競歩の選手でも、柔軟度を上げていくことによって、一步が大きくなり速くなり、結果的にタイムが縮まります。そちらの方向に今、必要な筋力をきちんと付けていくのと同時に、柔軟度を上げて、同じ筋力でより大きく開けるようになります。

それはバドミントンで、前が取れないとかというのは、しっかり開ける柔軟度があって、なおかつ、足を開くスピードがあれば取れるのです。転ばなくても足を出せるのです。「転ぶな、足を出せ」と言うのではなく、足を出す柔軟度と足を開くスピードを、筋力を上げてもらえれば、それが同じ反応だけれども、距離として変わってくると思います。

ですから、フィジカルというのを、トータルの基礎的な体力と考えずに、ラケットを1本動かす、手のひらを最速で、ここの筋力があれば、もっと速く動かせます。そうすると、もっとギリギリまでラケットを止めておいて、打ったのかなと思った瞬間に羽根が飛んでいるというようなことは可能です。われわれは筋力がないと、球を飛ばすために、ある程度のスイングの距離は必要ですが、ここの筋力が強ければ、これだけで十分飛んでいきます。そういうのは全部反応と相まってきます。コンタクトポイントというのを少し頭に入れておいてもらえると十分だと思います。

司会：ありがとうございます。時間も過ぎていきますので、最後に閉会の言葉として、愛知県教職員バドミントン連盟会長の佐藤より、ごあいさつをさせていただきます。

佐藤：失礼いたします。まずは、今日はどうもありがとうございました。私は現在、愛知県バドミントン協会の指導委員会というところで委員長をしています。その関係もありまして、ここ数年来、指導者養成の場や義務研修の場で、年に2回ほど中口さんのこのような話を聞いていますが、毎回中身が違います。何回聞いても飽きないというのと、本当に10時間欲しいというのが、切にわかる気がします。

一つこうして何か質問すると、本当に懇切丁寧に話をしていただけますし、われわれもお互いに講習会などで、昼やって夜お酒を飲みつつ、泊まりで話をすることもあります。そうすると本当に話が尽きません。それだけバドミントンを愛していると言うか、好きと言うか、それから、講習会で何がいいかと言うと、直前に見てきた試合の話が必ず聞けるということです。

ただ、教えるだけ、話をするだけではなく、絶えず自分がレベルの高い試合を見て、研究して、それをわれわれに伝えてくれます。こうしたことを、毎回話を聞くたびに素晴らしいなど、自分の考えていることと、どうなのかいつも比較している現状です。こうした話は愛知県のほうでは聞けますが、ほかの県でもぜひ聞きたいということがありましたら、行ってくれると思いますので、相談されるといいかと思います。今日はどうもありがとうございました。(拍手)