

島根・トップコーチ

(第74号)平成21年7月1日

【発行】 財団法人 島根県体育協会

【担当課】 競技スポーツ課

〒690-0016

島根県松江市上乃木10丁目4番2号

島根県立水泳プール内

TEL 0852(60)5052

<http://www.shimane-sports.or.jp>

【第74号発刊にあたって】

6月19～21日の中国高校バドミントン選手権大会・女子競技で、松徳学院高校が団体優勝・ダブルス優勝・シングルス優勝の完全優勝を達成しました。

この松徳学院高校の指導については、第66号で丸岡智子コーチに語っていただきましたので、第74号は松徳学院中学校で基礎作りとして成果をあげておられる富山敦司先生にご登場いただきました。

このところ中学高校の連携の重要性が叫ばれていますが、松徳学院中高の連携強化が全国上位への道を開きつつあります。

【プロフィール】

昭和51年 雲南市大東町生まれ
平成7年 大東高校卒業
平成11年 天理大学体育学部卒業
松江農林高校講師
平成12年～ 情報科学高校講師
平成15年～ 松徳学院中学校高等学校勤務

【主な競技実績】

平成5・6年 インターハイ、国体出場、
中国大会団体・ダブルス優勝
平成10年 インカレ(ダブルス)ベスト32 東西対抗戦出場
平成12,13年 国体出場

【主な指導実績】

平成16年～平成20年
島根県中学校バドミントン大会 女子団体連続優勝 5年
平成19年 全中出場(団体、ダブルス)
平成20年 全中出場(団体、シングルス)

『 礎を築き未来へ 』

松徳学院中学校高等学校
バドミントン部
顧問 富山 敦 司

【はじめに】

全国大会など上位大会での実績もなく専門競技の指導をしてからまだ10年も経っていないこの私がなぜこの「トップコーチ」の原稿依頼がきたのか不思議で仕方ありません。しかし、何年も前から県体協の開催される研修会や養成ゼミに参加させていただき勉強してきました。そこでのK先生のアドバイスや励ましの言葉など大変ありがたく思っていました。そして自分なりに勉強し指導に生かしていました。そして今回、そのK先生からの依頼ということもあり断れなかった次第です。

今は勝つための方程式を自分なりに作り出していきたいと考え、ただがむしゃらに練習では試行錯誤の毎日です。しかし、これを機に指導を始めた頃の「夢」「希望」「使命感」を改めて感じ、さらに自分自身のモチベーションを上げるきっかけにしたいと思います。へたくそな文章で大変生意気な表現があるとは思いますがお付き合いください。

【転機】

大学卒業後、ゆくゆくは地元で指導者としてやっていきたいという気持ちがあり大学の部活の先輩の勧めでジュニアの指導に携わりました。なかなか結果を出すことができませんでしたが、その指導を通して人に教えることにすごく興味がもてるようになりました。

一方で実業団でももう少し競技者としてプレーを続けたい気持ちもありましたが、最終的には地元に戻って指導者として結果を残したいと思うようになりました。

そして期待と夢を胸に「自分が何とかして島根のバドミントンを全国でも毎年上位に入れるようにしたい。」という強い思いを持ち講師を数年務めさせていただきました。

平成15年の1月も終わりの頃、一本の電話が入ってきました。「松徳女学院に新しくバドミントン部を立ち上げる。しかも選手はもう決まっている。中高一貫で強くしてほしい。」と当時松徳女学院校長の庄司先生からのものでした。迷いはありましたが「私立で転勤もなく腰を据えて自分の専門種目が指導できる。しかも中高

一貫で基礎から教えられる。」という今まで思い描いていた指導の理想像だったので決断しました。

はじめは中学生7名、高校生2名でスタートしました。現在、本校では部活動が盛んで、外部の体育館に行つての練習が多いですが、当時は常時3面で毎日十分に練習できました。環境面では十分でしたが、指導方法、女子生徒の心の動き、結果がすぐに出ない葛藤、等々文字どおり「暗中模索」の状態が続きました。

ある合宿でのこと、他の指導者から松徳の生徒たちは「あいさつしない。」「返事も元気がない。」など指摘を受け、まず競技する以前の問題だと気づかされました。それからはあいさつ、返事の練習を永遠としました。「厳しくないと言指導ではない!」と、心を鬼にして厳しく接するようになりました。しかし、このころから1人の生徒が練習に出てこなくなり一時学校に出られなくなってしまいました。自分の指導が正しいかどうか、思い悩んだ時期もありました。

【中高連携】

指導に悩んでいた頃に、中学・高校全国上位の聖ウルスラ学院（宮城県）の理事長が本校の理事長と兼務することとなりました。

そこで、早速指導の心得や全国一の練習はどんな練習か勉強するためにウルスラの田所先生の話聞きに行きました。

そこでの練習では、トレーニングの量が多く、ダッシュ系、フットワーク、ウエイトトレーニング、プールなど、練習の半分はトレーニングに割く。また、体を造るために食事合宿と言って、かなりの量を食べさせる合宿を年2、3回行って胃袋を大きくする。それからスマッシュを打たせる。攻める心と体を養う。攻めるバドミントンをすれば、気持ちも前向きになれる。ただ、技術的な練習内容は変わったことなどなく本校でもやっていたことでした。また、ジュニアクラブのコーチと仲良くすること。合同練習を数多くこなす。それが、勧誘につながる等々。お酒を飲みながらの話ではありましたが、緊張と、聞いた話を持ち帰って早く実践してみたいという気持ちでぜんぜん酔ってはいられませんでした。

中高合同で練習している時もありましたが本校では現在中学と高校の指導を別にし中学の指導は私が、高校の指導は「トップコーチ」の第66号でも紹介された丸岡さんに任せています。高校の練習は合銀（実業団）の選手も一緒になって中身の濃い練習をしています。

しかし、現在中高合同で練習できるほどの中学生のレベルが高くなく、環境的にも不十分なため今は別々で練習しています。しかし、濱崎（現高1）のようにレベルが高い選手がいれば高校生の練習に参加させてレベルUPを図りませ。全中が終わり、中3の9月か10月からは高校生と同じ練習をするように仕向けていきます。こうして、中学校で育てた選手が高校で花開いてくれているのでうれしく思います。その道をつなげることが今の仕事であると感じています。

正直なところ、中高一貫で6年あるからじっくり基礎を固めて計画的に選手を育ててという思いはありますが、状況は毎年変わり、時のたつのもあつという間で1年1年が勝負というつもりでやっています。

この春、土江（現筑波大学） 城市（現龍谷大学）など初めて中高合わせて6年間関わった生徒たちが高校を卒業していきました。2人とも中学生では全国でなかなか結果が出なかったつらい思い出を高校で吹き飛ばしてくれたと思っています。

【中学生を指導する上で気を付けている事】

体・心・技

「スポーツの世界で心・技・体のバランスで競技力は向上する。」という話がありますが、私は中学生のうちは体・心・技の順番だと思っています。スタミナ勝負になったときに集中力を高めようと思っても体力がなければ集中力は高まらない。ましてや技術的なことも体力がなければ使えない。このことは、聖ウルスラでの見学、また亀崎中学校（男女で常に全国上位）に遠征したときに感じました。その後、体造りが大切だと思いトレーニング、特に中学生の時期はとにかく走らせるようにしています。中学生の時期は持久力が伸びる時期でもあり、特にバドミントンではインターバル走を中心にスタミナ負けしないようにしています。そして、プロテインを練習後飲ませています。このプロテインを飲ませるようになってからはけが人が減りました。

部活動を理解させる

島根県の中学校はバドミントン部がほとんどなく小学生の頃ジュニアでやっていたても、中学生になったら辞める、あるいはやっていたても上位大会では成果が出ない。出る大会すべて1回戦負けという状況でした。そして、ジュニアで活躍した子供たちが都会の有名校で活躍している。島根を何とかするためには中学生の強化が

急務でした。ジュニアクラブでやって来た生徒は上級生たちよりも上手く、結果を残すこともあり生意気な口を利くことがあります。それをさせないためにも上下関係をはっきりさせます。上級生が模範を見せて練習の準備や雑用をさせるのも一つの手ですが、やはり下級生にきちんと指導します。それから授業・クラスでのごたごたなど中学生になると多分に影響するので成績管理や授業態度などをチェックします。昨年中国大会個人シングルス優勝した浜崎などは、成績が伸びていた時期と実力が比例していました。

保護者との連携

寮生活をしていない分、保護者の協力がないと体と心を作ることができません。初めの保護者会で、次の項目を説明し協力していただいています。

- 1) ご飯をしっかり食べさせる
- 2) 勉強させる
- 3) 我慢させる
- 4) 声を出させる
- 5) 自分のことは自分でさせる
- 6) 感謝の言葉を言わせる
- 7) 手伝いをさせる

そして「負けて良い試合はないが、目先の試合だけがすべてではない！」と言い、目先の勝負だけにこだわりすぎず年齢に合った技づくり・身体づくり・動きづくりを目指し、目標を中3の全中、その次をインターハイと見据えて指導します。

【ジュニア（小学生）を巻き込んで小中連携】

バドミントンの良いところは、年代・性別が違って同じネットの高さ・シャトル・点数なので、誰とでも対戦できるということです。ですから女子が強ければ、強い男子と対戦できるし、小学生で強ければ中学生と対戦できる場所です。その利点を借りて小学生を巻き込み一緒に練習する機会を計画しました。昨年秋から交流練習会という名目で行いました。月2～3回しかも2時間だけ、内容もゲーム中心ですが、これが思っていた以上に好評でした。

島根県は中学校に部活がない分、小中のジュニアクラブが盛んです。そのコーチとの繋がりを太くし、信頼されるように心がけています。それはスカウティングのためにも重要な要素になっています。小・中との練習、中・高との練習がとても大切で、指導者が同じベクトルに向け、育てていく取組みがシステムチックにできると理想的であると感じています。

【指導観】

ルール変更による競技の変化

自分が現役時代とルールが変わりラリーポイントとなりました。また、バドミントンに限らず物を扱う競技は道具が進歩しています。バドミントンでもラケットの軽量化、スイートスポットの拡大、ガットの反発性、シャトルコックの高質化など今まで私がプレーヤーで扱ってきた道具と違うので伝える技術も変わってきています。

しかしながらコートに入ると基礎・基本は変わらないし、より集中力、攻撃力といった気持ちの部分の強さが勝敗に大きく影響することも改めて分かります。椅子に座って指示するだけの指導だけではなく、今ではなるべくコートに入って指導するように心掛けています。今思えば、専門種目の指導といっても、はじめは今まで自分たちが受けてきたことだけしか伝えていなかったと思います。

計画と準備

試合で想定される状況をすべて考えて練習します。勝負する試合は夏あります。暑い体育館で暗幕を締め切っている場合、今ではバドミントンもエアコンが入るようになって空気の流れが勝負を左右する場合があります。そこで、窓を開けて風を入れてエアコン対策として練習させる場合もあります。

また、昨年までは中学県総体が1日での開催のため最後まで戦う選手は1日8～9試合しなければならず、その最後の勝負に勝つため同じように試合数をこなすリハーサルを行ったりもしました。

ミスの捉え方

バドミントンは「ミス」のスポーツです。「ミス」さえしなければ勝てます。その「ミス」には必ず原因があります。1) ラケット操作が悪い。2) 体の操作が悪い(体力がない)。3) コートの広さ、ネットの高さを体で覚えていない。4) 相手が見えていない。5) 気持ちが入っていない(集中していない)のいずれかです。ミスをさせないために焦点を絞って練習するようにしています。

リズム(流れ)をつかむ

1つの試合の中でリズムが大きく変わる場面があります。どれだけしっかり戦術をもってしても戦術どおりにはいかない場面が出てきます。試合になったら一瞬一瞬を判断するのは選手なので、練習の段階から考えさせることが必要です。競った時には必ず守りに入らないこと。気持ちの上でもプレーでも自分の良い所を出せと

指示します。

無形の力を呼び込む

勝負の神様を信じさせ味方につける。そのためには試合でも試合以外でも「行い」を良くするように心がけます。勝負の最後は選手の「本性」が出ます。また、指導者が信用していない選手はやはりチャンス球でもミスするように感じます。生徒には「応援される選手・チームになりなさい」と口をすっぱく指導していますが、これは指導者である私自身も担任や公務分掌等しっかりこなして応援されるようにしなければいけないと思っています。

【強くなる選手に共通すること】

今まで指導してきたなかで土江（H15～H20）山本（H16～現高3）浜崎（H18～現高1）などはいくつかの共通点があると思います。

1. 身体能力が高い。（スピード・パワー・持久力）
2. 常に全力でプレーしている。
3. 考えてプレーできる。聞いたらすぐ答えられる。言われたことがすぐに体で表現できる。
4. 目が活きている。
5. みんなから一目置かれる存在である。
6. 気が利く。
7. 研究心がある。

以上のことが出来るようになるとそこそのレベルまで行く選手になるだろうと想像が出来ます。

【終わりに】

最後に松徳学院バドミントン部は色々な方々からの応援・協力をいただいています。

創部から関わらせていただいたこの7年間で、良い結果だけが取り上げられますが、様々なことがありました。苦しいときでも支えていただいた島根県体育協会の方々、島根県のバドミントンに携わっておられる多くの方々、保護者の皆様、後援会の皆様、松徳学院の先生方、私の家族等心から感謝しています。自分自身まだまだ勉強不足です。これからの指導は「学ばない者は教えてはならない」という言葉を胸に常に謙虚な姿勢を忘れず、生徒の可能性を信じ、指導スキルを身につけていきたいと考えています。将来の基礎を築き大きく羽ばたいて行ってくれる選手を育て、私自身も生徒と共に成長していきたいと思っています。今の指導者としての目標は「全国制覇」と「指導者となる人間を育てるこ

と。」です。その目標に向かって努力を重ねていきたいと思っています。

今月のことば

体勢で負けなら、部分で勝て

この言葉はバスケットボールで、安来高校女子を日本一に導かれた新井春生先生（元安来一中教諭、安来高校コーチ）から指導を受けた時の言葉です。

島根国体を前にして、私自身が低身長チームで悩んでいた時、先生に指導を仰ぎ、この言葉が大きな支えになりました。

その言葉の内容とは、「昭和33年に安来高校女子バスケットボール部が全国優勝した折のチームは身長160cm台の選手がわずか2人という低身長だった。この小型チームが大型の強豪チームに対抗するためには不利な状況は明らかだった（体勢で負け）。これを克服するために、低身長でも大型に勝る部分を練習で徹底的に磨いた（部分で勝つ）」と言うことでした。

即ち、シュート力・走力（スピード、持久力）を磨き、終始オールコートプレスと速攻で対抗するために朝練も普段の練習も練習後も徹底的に走り、ついにS33年の静岡国体で宿敵・静岡精華に1点差で勝って日本一になったという訳です。

この安来高校女子バスケットボール部の練習について、当時の様子を山陰中央新報社刊行の「島根スポーツ100年」はこのような記事を発表しています。・・・「練習に入る前にランニング、石段のぼり、河原の砂地でのフットワークを選手に課した（新井）。「松源寺というお寺の石段を20往復して、伯太川の河原でフットワーク、それに清水寺までマラソンでしょう」（選手）・・・。

この言葉（タイトル）の真意は、「勝てる部分を徹底的に鍛えよ」「無いものねだりをするな」「負ける言い訳をするな」という事だと思っています。

競技力向上統括アドバイザー
荊尾 俊