

## 60周年特別企画

### 陸の王者復活への道

昭和 53 年卒 宮崎克巳

(インタビュー 昭和 60 年卒 草場律)

慶応義塾大学バドミントン部OBであり、卒業以来日本のトップチームサントリー、三洋電機のコーチ、監督を歴任。多くのトッププレーヤーを育成し、現在は日本代表監督も務める宮崎克巳先輩にインタビュー形式で、どうすれば低迷を続ける慶応義塾大学バドミントン部がトップチームに復活できるかを中心にお尋ねしました。また、それに留まらず、広くバドミントンの面白み育成についてもお尋ねできればと思います。



慶応を選ばれたいきさつを教えてください。\*\*\*\*\*

高校時代の成績はインターハイベスト16。当時の強豪富山県のNO1に勝ったんですよ。でも「体重56Kg 痩身、将来性なし」と判断したのか声をかけてくれたのは上野先輩のみ。

もともと、関東に行ったら潰されるというデマ？それに関西NO1だった八木さんという文武両道の人に憧れ（会ったこともなかったんだけど）1浪覚悟で阪大を（駿台??）を）目指していました。

ところが故岡本監督、上野先輩が大雨の中、山の中腹にある自宅をずぶ濡れになりながら訪ねて来て下さいました。この情熱に私も反対していた両親もころっといっちゃいましたね。

当時の慶応バドミントン部の雰囲気はどうでしたか？\*\*\*\*\*

他大学に比べ理不尽な上下関係がなく、自由な雰囲気の中でバドミントンをやってきた私にはラッキーでした。丸坊主にしなくていい、洗濯は自分で、鉄拳制裁がないとか。今、考えると人間的に優れた先輩、同輩、後輩と独立自尊という慶応の校風に恵まれていたと思います。

今より人数が多く（25名前後か？）インターハイ経験者も10名程度と層が厚くレギュラー争いが熾烈でした。コートに入れてもらおうとその脇で腕立てや素振りなどパフォーマンスしたことを覚えています。

自分たちの学年は強いだけに少々？生意気だったかな。でも上級生、特にレギュラーでない人たちが、そんな私たちをいじめるどころか「俺たちの分まで頑張れ！」と縁の下の力持

ち的に支えてくれました。競争の中でお互いの実力を認め自分の役割を担っていかうという前向きのエネルギーが強く感じられる雰囲気ของทีมでした。

大学時代に印象に残った試合は\*\*\*\*\*

やっぱり大学4年最後の慶早戦ですね。慶応の11連勝13連敗だったかなあ？とにかく慶応に来てから早稲田には負けてばかり。バドの慶早戦、1部リーグ戦はもちろん野球も見に行くといつも負け。おおげさでなくはらわたが煮えくり返る思いがありました。

相手の強力な3年生エースに1発屋の橋本君を当て、実力が安定している木村君、森下君でポイントを取りに行くための秘策をねったり、夏休みを全部返上して練習しようという提案したり。うん。この提案は予想以上の抵抗に遭いましたね。そこまでして勝ちたいという意識を全員が持っていなかったんですね。さらに当時の夏合宿は下級生を鍛える練習が中心で慶早戦勝利を目標にした練習になっていませんでした。ミーティングでかんかんがくがくやったんですが\*\*\*\*\*最後は試合に出たくても出られない上級生の「頑張ってくれ。早稲田に勝つという俺たちの夢を叶えてくれ！」という言葉が、例年より早く集合、8月はじめの下級生を鍛える強化練習、慶早戦メンバーを鍛える夏合宿を実現させました。もめたことにかえて「慶早戦に勝つ」という目標が共有化されたような気がします。

結果は11対4の圧倒的勝利。この時の成功体験がコーチの道に進んだ私に大きなパワーと自信を与えてくれました。

慶早戦の外では関東リーグ2年生春と夏の入替え戦かな。春季リーグ第3単で自分が負けて2部降格が決定。「全員坊主にしてこい！」みたいな雰囲気だったけど「言い訳がましく坊主に仕立て仕方あらへん。秋に絶対勝つよう練習したらええんや」と突張りました。めっちゃ強気だった。でも翌日上級生のほとんどが坊主にして来たのにはまいりました。まあ、秋には同じ相手にリベンジし昇格を決めたので良かったのですが。今から考えると怖いですね。

社会人になってから印象に残った試合は\*\*\*\*\*

今まさに全力疾走している最中なのか今現在の一つ一つの試合の印象が強すぎて。でも団体戦で勝てない時期が長く続いたあとの優勝は格別ですね。サントリーでも三洋でもありました。「盛者必衰の理」じゃないですがチームにも必ず浮き沈みがあります。弱い時、負けた時に、どうしたら勝てるかを長期的視野で客観視する事が大切。選手にもただ頑張れと言うのではなくどう頑張るかをアドバイスすることかな。

社会人のクラブと学生では雰囲気、練習など違いがありますか。\*\*\*\*\*

社会人といってもいろいろな環境があつて。三洋、サントリーの場合はバドミントンの実績で評価されるプロ。専用体育館、専任の監督・コーチがいて遠征、用具などの経費も会社が負担します。それだけに一生懸命やるのは当たり前で、どう努力するのか、さらに結果を

出すことが要求されます。

「トップチームって怖い、ぎすぎすしてそう」というようなイメージが強いとも聞きますが、そんなことはないですよ。年代の幅があるためか上下関係は大学よりすくないのでは？掃除や後片付けもみんなでやるし。AT HOME な雰囲気があります。

練習内容はそれほど変わらないと思いますが、質、量とも差は歴然。選手の意識が高く全体練習が終わった後も個々の課題に取り組んでいます。シングルス日本チャンピオンの森なんかヘアピンだけで1時間は練習するかな。

ただ、専任スタッフがいるためチーム運営に積極的に関わることが学生に比べて少ないし、交友範囲に限られるので「バドミントンばか」にならないよう気を付けています。逆に学生の方は自分達にチーム運営が任されていることをアドバンテージにしてほしいですね。

慶応のチーム、選手にアドバイス・メッセージをお願いします。

目標づくりとそれを実現する練習について\*\*\*\*\*

学生の現在の状況を正確につかんでいないことを前提として聞いてください。

長期的な視野で（1～4年）どのレベルを目標にするのか。インカレ出場なのか、早慶戦勝利なのかを明確にすること。団体戦の場合はそれを共有することが大切です。その上で、じゃあ具体的にどうすれば良いのかを考えること。そして何より重要なのは目標実現のため自分の生活の何%を賭けるのか。ありきたりの覚悟では立派な目標も「絵に画いた餅」になってしまいます。

「本気になること」。なぜ学生は時間があるのに朝練をしないのか？休みが多すぎないか？試合前の合宿でなぜ打ち上げをするのか？トレーニングの質・量とも下級生の方が多くないか？コート外でもできる練習をコート内でやっていないか？バド部ではなく体力作り部になっていないか？本気で勝ちたいなら考えてみて下さい。

試合前のコンディショニングについて\*\*\*\*\*

試合前に不安になって練習量を多くしたり、今までやっていないこと、例えばサービスのフォームを変えたりしないように。練習量はもうちょいやりたいと思うぐらいでちょうど。不安で1日ぐらい寝られなくても大丈夫。私の場合試合前日よく寝られるようになってから弱くなってしまいました。

試合当日は「宮本武蔵に習え」で朝早く行き会場に十分慣れ、アップを十分に行うことが大切。自分もそうだったけど学生は朝が苦手。3年次の関東選手権では、朝9時からの2回戦（相手は第4シード）が勝負と思い1週間前から5時起き。先行逃げ切りで勝ち学生のトップへ躍進するきっかけとなりました。

直前のアップは自分のタイプを知ること、テンションがすぐ上がるほうか？筋肉は速筋、それとも遅筋タイプ？それと、ただ基本ストロークを打つだけでなく実戦に近い方法で行うことが大切です。

団体戦ではチームが1つになる練習も必要。例えば手をつないでのラグジャン、一人でも引っ掛かったら終わらない縄跳び、1人の走る距離、回数を決めないリレー等ちょっとした工夫がチームワークを向上させます。

試合中、試合後について\*\*\*\*\*

相手と勝負することですね。そのためには相手を見る、見つめる。相手のサーブを打つ手が震えているかも。声を出す、息を吐く、頬をたたく、某元チャンピオンのように鼻をかむ??何でもいいから自分なりの集中方法を見つけることも大切です。集中すると相手コートがほんとはくつきりと見えるんですよ。

ダブルスでは簡単なことですがパートナーへのアイコンタクトや、声をかけたり等コミュニケーションをとること。指導者サイドとしたら、ただ頑張れじゃなくどう頑張るかをアドバイスできたら良いですね。

試合後は逃げないこと。話すこと。次に繋がるよう試合について暗くならず話す。良かったこと、悪かったことを客観的にとらえ次への対策を練り再スタートをきることです。

「たかがバドミントンされどバドミントン」的感覚が自分は好きです。

では最後に一言お願いします。

優れた選手、指導者の要素として『VSOP』が大切。Vはバイタリティ、Sはスペシャリティ、Oはオリジナリティ、Pはパーソナリティ。若いうちはまずV。Vがなくては話になりません。そして年を重ねていく間にS、Oが必要になり最後はPがないと誰もついて来てくれません。年とともにVがなくなっていくのは寂しいですが。

何が起こるか分からない、先が見えないこの時代。「転ばぬ先の杖」が地雷に当たってしまうかもしれません。だからこそまず踏み出して転べば良い方向へ起き上がる「七転び八起き」の精神で私自身生きたいし、若い学生諸君にも期待したいですね。