

バドミントン競技力向上強化合宿の実践報告

Cooperation with Hokkaido Badminton Association for Reinforcement of Junior Badminton Players in Northern Region Area (Report)

北村 優明¹⁾ 山下 賢一²⁾

Masaaki KITAMURA¹⁾ Kenichi YAMASHITA²⁾

キーワード：北海道，バドミントン，競技力向上

I. はじめに

ここ数年、北海道の小中学生バドミントン選手の競技力は全国的に見てもトップクラスにある。昨年12月に行われた全国小学生大会において過去最多の選手が入賞を果たし、ジュニアナショナル(U13)の強化指定選手にも多くの選手が選出された。

長年、北海道バドミントン協会との連携事業として、小・中・高・大・社会人の選手強化合宿を実施しており、今回は小学生、中学生、高校生を対象とした強化合宿について平成27年度と平成28年度の2年分の報告をする。

II. 小学生の競技力向上強化合宿の実践報告

1. 強化合宿開催の目的

U-13日本代表選手のパフォーマンスレベルの確認、パフォーマンス向上に向けた基礎的技術の強化、全国小学生大会男女シングルス決勝の試合分析と新たな目標の設定、スポーツ選手として重要な基本姿勢(挨拶、取組姿勢など)の再認識、全国ABC大会での上位入賞に向けた選手強化、パフォーマンス向上に向けた基礎的技術の強化とし、両年とも競技力の向上の他に挨拶や姿勢など競技に直接的には関係ない部分も目的としている。

2. 実施プログラムについて

小学生については年2回合宿を北翔大学(スポル)で、本学バドミントン部員らをスパーリングパートナーとして参加し基本練習やゲーム練習に取り組んだ。

3. 結果

全国ABC大会で5位以内入賞を3名輩出できるなど、大会結果に大きな実績が残った。また、宿泊形式の強化合宿を通じて主体性や協調性を高めることができ、当初予定していた競技力の向上だけでなく様々な側面で成長につなげることができた。

4. 今後の課題

技術面では安定したトラベリング技術の習得、変化に富んだストローク技術の習得、ブレースメント(配置)とイリシット(引き出し)を意識した戦術の習得といった点が課題としてとらえられる。

また、主体性を持ち、自主性のある人材の育成、北海道から更なるU-13日本代表選手選出に向けた選手強化事業の継続化、今後も北海道からオリンピック選手を輩出できるよう中長期間での選手強化という運営面での課題も浮き彫りとなった。

III. 中学生の競技力向上強化合宿の実践報告

1. 強化合宿開催の目的

意識レベルの高い指導者、選手を集めて本学北翔大学(スポル)の設備、環境で合宿を行えることはなかなか環境の整わない北海道の選手達にとって大変良い機会となっており、短い期間の中で競技力、メンタル、体力のすべてのレベルが上がる貴重な時間として開催されている。

2. 実施プログラムについて

中学生については年2回合宿を北翔大学で開催し、北

1) 北翔大学生涯スポーツ学部スポーツ教育学科

2) 札幌新陽高等学校

北海道バドミントン協会強化委員中学担当者数名や、北翔大学バドミントン部員らをスパーリングパートナーとして参加し他大学生や高校生を交えながら基本練習やゲーム練習に取り組んだ。

3. 結果

本合宿の成果は数点ある。

- 1) 合宿に参加した中学生・高校生の選手が翌月の中学全道新人大会や選抜北北海道・南北海道の各予選で期待通りを活躍した。
- 2) 北翔大学の施設は温度管理等がきちんに行われているため、ケガや病気をした者がおらず、3日間充実した活動を行うことができた。
- 3) 中学・高校の各カテゴリーの指導者にとってもそれぞれの状況を学ぶことができる有意義な合宿となった。
- 4) 社会人、大学生、高校生とスパーリングをすることで、質の高いラリー展開で試合ができた。普段決まるショットが決まらない経験は中学生の高い目標設定には必要なため、大変良い経験を得ることが出来た。

4. 今後の課題

北海道バドミントン協会選手強化委員会から本合宿への課題は3点挙げられた。後述するが、バドミントン競技に関する技術的なものではなく、運営面での課題となった。

- 1) 大学の駐車スペースの使用の仕方を指導者、保護者、関係者にあらかじめ周知しておく。
- 2) 緊急連絡先の人数を増やしておく。
- 3) 中学の強化委員の人数を増す、特に女性指導者の登用が喫緊の課題である。

以上の3点である。

IV. 北海道バドミントン協会年末合宿の実践報告

1. 年末合宿開催の目的

北海道バドミントン協会年末合宿は国体強化プログラムの一環として北海道の中・高校生の育成をはかることを目的としている。

2. 実施プログラムについて

平成27年度の例

12月26日（土）

- | | |
|-------------|----------------------------|
| 10：00～12：00 | 体力測定（シャトルラン・立ち幅跳び・反復横跳びなど） |
| 13：00～17：00 | ゲーム練習 |

- | | |
|-------------|-------------|
| 18：00～21：00 | ミーティング（講習会） |
|-------------|-------------|
- 12月27日（日）
- | | |
|-------------|----------------------|
| 9：00～12：00 | 基礎練習（パターン練習・ノック練習など） |
| 13：00～17：00 | ゲーム練習 |
| 18：00～21：00 | ミーティング（講習会） |

12月28日（月）

- | | |
|------------|-------------|
| 9：00～13：00 | ゲーム練習，終了後解散 |
|------------|-------------|

3. 結果

- 1) 合宿に参加した中学生・高校生の選手が翌月の中学全道新人大会や選抜北北海道・南北海道の各予選で期待通り活躍した。
- 2) 本学の施設は温度管理等がきちんに行われているため、ケガや病気をした者がおらず、関係した指導者からは3日間充実した活動を行うことができたとの感想であった。
- 3) 中学・高校の各カテゴリーの指導者にとってもそれぞれが課題解決に向けての意見交換と互いの指導法を再検討することができる有意義な合宿となった。

4. 今後の課題

目的達成のために必要な考え方を具体的に定めて合宿を行った。設定した考え方は以下の3点である。

- 1) 質の高いゲーム練習をおこなうため、中学生・高校生の学年等の枠にとらわれず、ランク別のリーグを編成し、試合をおこなう
- 2) 結果・内容・意欲等を総合的に判断し、シビアにランクの入れ替えをおこなう
- 3) 体力測定などをおこなうことにより、フィジカル面における競技力向上への課題を自ら理解する

この目標達成に必要な具体的な考え方は合宿の成功につながるものとなった。今後も具体的な考え方をよく検討した上で合宿に臨む必要があるといえる。

V. まとめ

合宿を行うこと自体の効果として、メリット、デメリットがいくつか考えられる。

1. 合宿を行うことのメリット

- 1) 道外へ進学している大学生やインカレで活躍している本学北翔大学の選手、JR北海道の選手との練習は、毎年評価が高い。この時期は年末休暇とも重なり、実績を持った多くの選手が帰省により、ヒッティ

ングパートナーとして集まりやすいため、技術力や高いモチベーションに繋がる。

- 2) 自分が国体選手になるという動機づけになっている。
- 3) 多くの指導者が集まり、組織的に運営できる。また、指導も行き届きやすく、お互いの研修もしやすい。北海道チームとしてのまとまりをもっとも感じるのがこの合宿である。中高合同のため縦の連携をとりやすく、中高一貫指導の形になっている。
- 4) 中学生はこの冬の合宿の成果はすぐには現れていないことが多い。しかし、長いスパンで考えると、この合宿で見た高校生や大学生達の高レベルの試合や真剣な姿勢は、本人達が高校生になった時のモデルになっているように見える。
- 5) 将来は自分もあんな先輩になりたいと考えて、その後も高いレベルをキープする選手が多いと思う。そして、高校で他県に行ったとしても、大学生や社会人になった時に昔お世話になったからと、北海道の後輩のために力を貸したいと思って合宿に協力してくれるメンバーがとて多く感じる。この縦のつながりが北海道のバドミントンの競技力向上につながっていると感じている。
- 6) 年末合宿に参加できない選手が（資格なし）同時期に、男子は札幌第一高校に女子はとわの森三愛高校でゲーム合宿行っている（50～60名程度）。本学北翔大での主力合宿とリンクさせて強い選手は、期間中に本合宿に繰り上げて参加させている。この事は全体として、高校生の全道大会出場者レベルの底上げになっている。

2. 合宿を行うことのデメリット

- 1) 中学生の相手をする高校生とのレベルの差がありすぎる場合があり、できれば中学生のヒッティングパートナーを高校生とは別に準備できると良い。
- 2) 冬季合宿は天候に左右される（悪天候により集まりづらい時がある）。
- 3) 風邪等により参加できない選手や、途中で体調を崩す選手も出やすい時期であり、実施時期や対応の工夫が必要。
- 4) 2つの事業を同時におこなうことによる共通認識の欠如。
- 5) 高校の強化委員に女子指導者の参加が望まれる。

また、本学北翔大学を会場として使用することに関しても同様にメリットとデメリットが以下のように挙げられている。

3. 本学北翔大学（スポル）を会場とすることのメリット

- 1) 北海道有数の施設を利用させていただいているおかげでバドミントンだけでなくランニング・トレーニングなど全ての強化活動が充実している。
- 2) 体育館の温度管理が理想的であり、病気・ケガなどでリタイアする選手が少ない。
- 3) 北海道トップレベルの大学生に相手していただくことで中学生・高校生のレベルが3日間で大きく上がっている。
- 4) 宿泊施設が体育館から近いことで、スケジュールが計画的にこなせる。
- 5) 大学宿泊施設を利用させて頂き、宿泊や食事が可能となっていることによる経済的効果が大きい。
- 6) 練習環境への様々な配慮の熱心な指導によるレベルアップ環境の充実。

4. 本学北翔大学（スポル）を会場とすることのデメリット

- 1) 北翔大学のバドミントン部の練習環境の悪化。
- 2) 北翔大学の他の部活動への練習環境の悪化。
- 3) 北翔大学の指導者陣の負担増

以上、多くのメリットが挙げられ、毎年確実に実績が上がっていることから、北海道バドミントン協会からは本学での合宿実施においての高い評価と感謝を告げられている。

今後も本学での合宿を継続して欲しいとの依頼が入っている。

現在は強化指定選手などが対象となっている合宿だが、今後は裾野を広げる意味でも幅広い選手を対象とした合宿を開催することが必要となるだろう。それに合わせた内容の構築が今後の課題として取り組みたい。

付 記

本報告は平成27・28年度北方圏生涯スポーツ研究センター事業の助成を受けて実施されたものである。

