



バドミントンに魅せられたシニア3人で教本を出版

シニアからのチャレンジ

シニア全日本で上位を目指す人・シニアから始める人へ

ねんりん交流大会

各会場でも販売しています！

9月15日、シニアのためのバドミントン教本「バドミントン・シニアからのチャレンジ」が出版された。著者は福岡県岡垣町のバドミントンクラブ「カトレア」に所属する3人。コーチの池田明男（73）、選手の廣瀬勇夫（78）、同じく選手の泉英明（75）。3人の平均年齢は75歳超えである。

著者の一人池田コーチは、自分自身も若い頃、国体出場選手として活躍し、ロンドン・北京オリンピックに出場したバドミントン選手、池田信太郎さんの父親。現在は自ら立ち上げたバドミントンクラブ「岡垣ジュニア」の専属コーチを務め、「もう一度岡垣町からオリンピック選手を」との思いを抱いている。

元教師の廣瀬選手は部活の顧問を引き受けたことがきっかけでバドミントンを始め、全日本シニア選手権70歳の部ダブルスで優勝経験が2回。シングルスでも上位の成績を納めるトップレベルの選手。つい最近、福島県で開催された第56回全日本教職員バドミントン大会（2017年8月14日）男子70歳の部で優勝をしている。

泉選手は地方大会で最高齢者として出場し、他の選手の励みになりたいとの気持ちから多くの地方大会に出場している。定年後に始めたバドミントンの魅力にとりつかれるとともに、池田コーチ、廣瀬選手の「何かもってる」ものを多くの人に知っていただくため、3人でバドミントン教本を作りたいと発案し、実現させた。

バドミントンに打ち込み、そのために健康管理をしている3人の若々しさには驚くほど。3人は現在も選手/コーチとして活躍している。同書には3人の経験が存分に詰まっている。

本書はⅢ部から構成されている。第Ⅰ部の「バドミントンの基礎」ではハード面（コートやネットなど）、ソフト面（打法やローテーション）から知ってほしい要点を記している。第Ⅱ部の上級編ではシニア全日本でトップレベルを目指す人には強くなるため・勝つための練習方法だけではなく日常の健康管理、体力づくり、意気込みなどを著者の体験を基に教示している（廣瀬執筆）。初級編ではこれからバドミントンを始め長く続ける人のためには何が必要で、何が大切かをクラブへの入会～練習～試合～引き際までの心得として教示している（泉執筆）。第Ⅲ部では強くなるため・勝つための強化練習法を実業団や全日本トップクラス選手の練習方法をシニア選手が無理なく取り入れることができるようにアレンジして教示している。他のシニア選手との差別化である（池田執筆）。子育てが一段落した女性や定年後バドミントンを始めようとしているシニアの人にも大いに参考になる。

筆者3人ともバドミントンも続けることが大事で、そのためにはバドミントンが楽しい・面白いという環境づくりが大切であるとしている。それもクラブチーム内の人間関係がもっと大事で、ルールを守る、時間を守る、言行を一致させる、うそをつかない、相手を裏切らない、差別をしないなどが良い人間関係を育む基本であると提唱している。