

トナミ運輸バドミントン部アシスタントコーチ 武下利一さんに聞く

聞き手 外川 智恵さん ● 大正大学表現学部准教授



たけした・りいち
佐賀県出身、敬和学園大
学卒。小学1年生からバ
ドミントンを始め、ジュ
ニア期に幾多の全国優勝
上位入賞を収め、11イン
カレシニングルス優勝。大
学卒業後はトナミ運輸バ
ドミントン部に所属し、
全日本実業団大会・S/
Jリーグ優勝に貢献。17
全日本総合バドミントン
選手権シングルス優勝。
日本代表選手としても活
躍し、192月末に現役を
引退、同部アシスタント
コーチに就任。

**現役時代は自分のため、
いまはチームや選手のために頑張っている。**

外川 富山県第2の都市である高岡市は、かつて加賀藩主前田利長が築いた高岡城の城下町として栄え、廃城後は商工業の町として発展してきました。その高岡古城公園にある高岡市民体育館で、2017年の全日本総合バドミントン選手権優勝者、武下利一さんにお話をうかがいます。武下さんは今年の2月末に選手を引退し、所属するトナミ運輸バドミントン部のアシスタントコーチに就任なさいました。

武下 さん、この公園は緑がとても豊かで、のどかいいところですね。

武下 そうですね。基本的にいつもここで練習をしています。

外川 「武下さんは努力の人」という表現をあちこちでお聞きます。現役時代から毎日、この体育館で練習をなさっていたらっしやったのですか。

武下 練習は、なるべく休まないように心掛けていました。試合で遠征に出ても、戻った翌日には練習を再開していました。

外川 現役時代の1日の練習時間は、どれくらいでしたか。

武下 午後2時から6時頃までチームで練習をして、そのあとは個人練習をしたり、朝、ランニングをしったりという具合でした。日曜はチームの練習が休みなので、ジムへ行つてトレーニングをするというように、毎日を動かしていました。

外川 1年間ハードですね。休みなしですか。

武下 お正月くらいは休みました(笑)。バドミントンという競技はシーズンオフがなく、試合が一年中あります。少しでも練習を休むと体がなまってしまつて、そのあと取り戻すのが大変なので、現役時代には長い休みを取ったことはありませんでした。

外川 練習と試合の日々から、引退なさつてアシスタントコーチになり、生活は一変なさつたのではないですか。

武下 選手もコーチも、練習時間は基本的に一緒です。ただ、現役時代は国内外の試合に出場したり合宿があったりと忙しかったのが、現在はほとんど高岡にいて、午前中は会社で仕事をし、午後から練習という形になったため、多少は時間のゆとりが持てるようになりました。

外川 選手と指導者の、一番大きな違いはどんな時に感じますか。

武下 現役時代は自分のために戦っていましたが、いまはチームのため、選手のために頑張っているということでしょうか。

肩書きはアシスタントコーチですが、正直なところ、まだあまり実感がなく、コーチとしての役割を十分に果たしているとはいえないと感じています。それでも、こういう練習をしたいと頼まれれば手伝う、そういうことに長い時間をかけています。

外川 立場が変わり、現役の選手時代には分からなかったけれど、見えてくるものがありそうですね。

武下 現役時代は、どうしても自分ができるところを基準にして対戦相手を判断し、作戦を考えることが多かったのが、いまはより客観的に、冷静に見ることができるようになりました。そうすると、相手選手の得手不得手が、現役時代よりも分かるようになりました。

外川 自分自身が戦っていると見えない部分がある、やはりあるんですね。

武下 なるべく考えてプレーしようと心掛けていましたが、どうしても余計なことまで考えてしまつて冷静になれない部分が結構あつたと思います。

小学6年生で出場した全国大会で2位になり、「ここまできたら優勝で終わりがかった」。

外川 武下さんがバドミントンを初めてプレーなさつたのは、いつ頃ですか。

武下 私が聞いた話では、最初は父がダイエツトのためにバドミントンを始めたのだそうです。地元の体育館で練習をしていた

武下利一さん



ときに、同じ時間帯に練習をしていたジュニアチームに私の姉が通うようになり、小学校に入る前の私もついていって遊んでいるうちに自然に始めたいのです。遊びではなく練習をするようになったのは、小学1年生の頃でした。

外川 ほかにもいろいろなスポーツがありますが、バドミントン一筋ですか。

武下 そうですね。小学生になる前からバドミントンで遊んでいたもので、ほかの競技に触れる機会がなかったのかもしれない。気が付いたらずっとバドミントンを続けていたので、このままいこうと思えました。

外川 20年以上も競技を続けてこられて、大切にされてきたこと、目指してきたことがおありですか。

武下 小学生の頃は単に楽しくて練習してただけでしたが、意外にも試合では勝つことができました。やがて少しずつ大きい大会に出るようになるにつれて、もっと勝つて上を目指したいという気持ちも自然にわいてきたのだと思います。試合に勝ちたいと思うようになったのは、中学生になってからです。

外川 「あ、もっと勝てるかもしれない」と手応えを感じたことはございますか。

武下 小学校6年生のときの全国大会で2位になりました。決勝では敗れましたが、「こんなに試合をすることができて、気持ちがいいなあ」という思いと、「ここまできたら、優勝して終わりたい」という気持ちの両方を感じました。こういう経験をすると、次はもっと上の成績を目指したいと考えるものです。その積み重ねがあったか

ら、ずっと続けてきたのだと思います。

結局は、自分のプレースタイルを大事にするようになる。

外川 やがて日本のトップ選手になって、世界でも活躍するようになればわけですが、そういった自分の未来を子どもの頃に思い描かれたことがありましたか。

武下 いえ、本当に遊びから始まっているので、海外の試合に出るなんて思ってもいませんでした。

外川 海外での初めての試合は、予想外の展開だったのですか。

武下 小学校5年生のときにジュニアのシヨナルチームに選ばれて、6年生のときに台湾で行われた交流戦に出場しました。

外川 大舞台では刺激も大きそうですね。何か発見したり刺激になったりしたことはありましたか。

武下 同じバドミントンでも、国によってプレースタイルが全く違うということに気

付きました。国内だけでやっていたら、そういうことは絶対に経験できなかったでしょう。小学生の頃は小学生なりに、中学生の頃は中学生なりに、海外のあの選手のこんなプレーがすごいとか、プレースタイルが好きだとか、いろいろな刺激になったと思います。

外川 印象に残る選手を教えてください。

武下 2004年のアテネオリンピックで優勝したインドネシアのタウフィックさんは、とても柔らかいプレーをする選手でした。こんな球を打てるのか、こんなにきれいに打てるのかという驚きの連続で、観戦していて非常に面白かったですね。

外川 こうした経験は、ご自身のプレーに影響するのでしょうか。

武下 少し取り入れようと思ってやってみました。自分のプレースタイルには全く合っていないと気付いてやめました。

外川 刺激は受けたとしても、やはり自分のプレースタイルを貫くことが大事なので

でしょうか。

武下 ええ。先ほど少し触れたように、試合の勝敗がかかったときは、自分が自信を持っている球を打ったほうが、勝っても負けても納得がいくものです。そういう経験を経て、結局は自分のプレースタイルを大事にするようになるのだと思います。

厳しい状況でも自信を持ってプレーする。

その自信は、普段の練習から生まれる。

外川 現役時代に、一番苦しかったのはどんなときですか。勝ちたいという気持ちがかじけそうになったことはおありですか。

武下 私は練習をしないと不安になるので、なるべく休まずに練習を続けてきました。

しかし、優勝を目指して臨んだ大会で思いどおりの結果が残せない、それが一度や二度ならまだいいのですが、一年中試合があつて、勝てないときはその状態がずっと続いてしまうことがあります。そんなときは、「ちょっときついな」と思いました。

外川 われわれから見ると、トップレベルの選手は実力が伯仲していてあまり差がないような気がします。その中で、毎回毎回、勝ち負けが決まる。いったいどんなところで相手に差をつけて、自分は勝てる実感するのでしょうか。

武下 日頃、どれだけ手を抜かずに練習しているかということが根底にあると思います。同じレベルの選手と戦って、この1点を取ったら勝てる、この1点を取られたら厳しいといった状況でも自信を持ってプレーしなければなりません。その自信は普段の練習から生まれるのだと思います。



外川 智恵さん

外川 練習を重ねることによって、手心えを感じるのですね。

武下 ええ。試合で勝ちたいから練習をしているわけであって、そこで妥協したり手を抜いてしまうと、自信というものはなかなか持てない。いざ勝負となったときに、あれだけ練習したのだから大丈夫だと思えることができれば、その強い気持ちが一瞬にも出るので、とても大事だと思います。

外川 私はアナウンサーとして、放送の本番前にいかにしっかりと原稿を読み込むか、勉強をしたかということが自信や安心につながると信じて努めています。同じようなことなのかもしれませんね。

どれだけ準備しても、本番ではその50〜60%を出せればいいと考える。

武下 どれだけ準備しても、いざとなると緊張したり、大丈夫かなと思う場面もありますが、それを超える練習をしていれば、「ここから、まだいける」と切り替えて頑張



ることができません。

外川 私は、例えば一生懸命に120%くらい準備しても、出来上がりが予想の70〜80%くらいになってしまつて、「あれほど準備したのに」とがっかりすることがあります。

武下 私も同じです。どれだけ準備しても、本番ではその50〜60%を出すことができればいい、くらいに考えています。

外川 結果によって自分を責めてしまうようなことはありませんか。

武下 もう、そういうものだと思うってずつ

とやってきましたので。しかし、頑張つて練習を積み上げて力を付けた50%とそうではない50%では、やはり差がありますから、ベースとなる部分をどれだけ底上げできるかと考えて練習してきました。

外川 準備不足で失敗したのではないかと思うような事態は、とても残念ですよ。

武下 そのとおりです。本当に、後悔しか残りません。少しでも練習を休むと、大丈夫かなとすぐに考えるほうなので、私は休むことができませんでした。

ずつと練習を続けていると、どうしても気分が乗らない日や、体が苦しくてできない日もあり、そういうときは休みましたが、そうなるまでは結構がまんして練習していました。今日はちよつと休みたいという日が、2カ月に1回くらいはありました。

外川 意外です。そんなに少なかったのですか。ちなみに、貴重なお休みの日はどんなふうにお過ごしになりましたか。

武下 本当に何もしない、ラケットも握ら

ないと決めても、ちょっとジムに行つて体を動かしたりするので、実際に休んでいたかどうかは分かりません。

外川 お休みの日もバドミントンとつながっている。本当にお好きなのですね。

武下 そうですね。ずっと、そういう生活スタイルでした。強い選手は、そういうタイプが多いと思います。

自分がいざコーチになってみて、

選手にどう伝えればいいか悩んでいる。

外川 現在はコーチとしていろいろな選手をご覧になる立場にいらっしゃるわけですが、選手それぞれに個性があると思います。ご自分がプレーヤーとして活躍なさったからこそ、選手の個性を生かしたいと思うことはございませんか。

武下 現役時代にはいろいろな方からアドバイスをいただき、それがとてもプラスになる場合だけではなく、自分の考えと少し違うので悩むこともありました。そういう

経験があるから、自分がいざコーチになってみて、選手にどのような伝え方をすればいいのか、結構難しいと感じています。

外川 周囲の人からの助言で、かえって本人が悩むことって、ありますよね。

武下 教えていただいたことはプラスになるほうが多いのですが、自分のプランと違っていても断りにくい。そういう選手の気持ちにはよく分かるので、いまこれをあまり言い過ぎると相手の選手はいやになるだろうなとか、絶対に違うと思っているだろうな、余計に迷ってしまうのではないかななどと、いろいろ考えてしまいます。

外川 言われるほうは、そこまで考えてア

ドバイスしてもらっていると分かたら感激するでしょうね。

武下 私が選手のときに指導してくださったコーチも、こうしたことをいろいろ考えてアドバイスしてくださったんだと理解しました。選手時代は、なかなかそんなふうには考えられませんでした。そんなことを言われても簡単にはできないと思うこともありました。

大学で監督に指導していただいたことが、大きな分岐点になった。

外川 武下さんは、新潟県新発田市にある敬和学園大学に進学なさいました。どんな



学生生活をお送りになりましたか。

武下 大学は、私の出身地である佐賀県のようなのかな田園風景の中にあつたので、とてもリラックスできるキャンパスでした。バドミントンが中心の生活でしたが、先生方にも応援していただいたりして、本当にお世話になったと感謝しています。大学のパドミントン部の松浦進二監督に指導していただいたことは非常に刺激になり、自分にとって大きな分岐点になりました。

外川 具体的には、どのようなことですか。
武下 それまでの私のプレースタイルとは方向性が少し違うバドミントンを教えていただきました。それがなかったら、ここまですっかりこれなかったかもしれないというくらいに、本当に重要な指導をしていただきました。

高校までは、どんどん攻めていくというプレーを教えていただいていたし、それが自分のプレースタイルだと思っていました。しかし、大学で松浦監督から指導していた



武下利一さん(右)と外川智恵さん
(2019年5月10日 高岡市民体育館にて)

だくようになって、ちよつと視点を変えてみるようアドバイスされました。自分がやりたいプレーだけやっていては絶対に勝てない、違うことにも取り組んでプレーの幅を広げるようにと。

外川 なるほど、分岐点というのは、いろいろな角度からものごとを見ることを覚えたいという意味ですか。

武下 そうです。それまでは、自分のプレーだけを考えて、できることを一生懸命にやっていたのが、もちろんそれは基本として大

事なのですが、さらに対戦相手をしつかり観察し、相手の弱点を攻めるといふように、いろいろな考えながら戦えるようになりました。

外川 ある意味で、ひとつ大人になった感じでしょうか。

武下 はい、成長しました。

苦しくても途中で投げ出さず、あと半日でもいいから頑張ってみる。

外川 来年はいよいよ五輪という大きなステージが東京にやってきました。その大舞台で活躍する選手を育成するという意味で、力が入っているのではないのでしょうか。

武下 私もそこを目指してやって来ましたが、なかなか力及ばずで先に断念する形になりました。いま、一緒に頑張っているチームメイトの中には、そこを目指している選手や、限りなく近づいている選手がたくさんいるので、できる限りサポートしていきたいというのが一番の思いです。

また、いずれはそういった大舞台で活躍するような新しい選手を育てたいという気持ちもあります。それが次の目標ですね。

外川 世界で活躍できる選手の要素を、いくつか挙げていただけますでしょうか。

武下 どんな競技であっても、まずは生活の中で練習を一番に考えることが必要だと思います。それに関しては妥協しないということが非常に重要でしょう。

練習を続ける中で、どうしても疲れたり気持ち的にマイナスになることは避けられません。しかし、世界で活躍している選手たちは、結局はそのスポーツのことを最優先に考えています。休みたい、遊びに行きたい、あれもやりたいこれもやってみたいというように、違うところに関心がいつている選手は、ある程度結果は出せても、最終的にトップには届かないでしょう。

外川 「好き」というのはすごい力ですね。

武下 結局は好きなことでないと続かないので、その点が一番大事だと思います。

外川 いま指導していらつしやる選手の皆さんは、いかがですか。

武下 絶対にバドミントンが好きだと思います。まあ、面白いなどと言うことも時にはありますが(笑)、本心は違います。

外川 何か一つのことを一生懸命に続けることを通して、人生の何たるかという教訓を得ていくのではないかと私は思っています。武下さんがこれまでバドミントンを通して得た教訓は、何かありますか。

武下 いろいろな大会に出てきましたが、なかなか思うような結果が出ず、それでも頑張つて挑戦してきたことのほうが多かったように思います。これ以上は厳しいとか、このまま続けても勝てるのかと悩むことも少なくありませんでした。そういう壁に何度ぶつかっても、あきらめずにもうひと踏ん張りしてみたところ、壁を乗り越えていい結果が出た。バドミントンを続けてきて、そういう経験をしたことができました。最後まであきらめずにやったことが、いまの

自分の自信になっているし、今後どんな選手を指導するにしろ、そこだけは胸を張って伝えられる一番のポイントだと思います。

外川 遠回りしてもいいんですよ。

武下 そうなんです。途中で投げ出す人もいますが、そこでもう1日でも半日でもいいから頑張ればなんとかなるよということ、ぜひ伝えてあげたいですね。

外川 もうひと踏ん張り、ほんのちよっとなんです、きつと。

武下 たくさん頑張ろうと思うとつらいので、あと半日だけでいいから、と。そういう気持ちがとても大事だったといまでも思うし、選手時代にそうやって頑張れたのは自分でもよかったと思っています。

外川 一生懸命にやることに喜びを感じる武下さんの姿勢が、本当に伝わってきました。私も一生懸命に頑張るといことが大好きなので、うれしくてしかたがありません。今日は勇気をいただきました。ありがとうございました。