

# 第14回 Bad Camp 2019 in Nagano 夏!

## ☆身体のパフォーミング革命部門に片山卓哉さん、

世界チャンピオン奥原希望選手の復活を支えたうちの一人である理学療法士、そして元全日本チャンピオンの肩書きを持つ片山卓哉氏をお迎えし、パフォーミング改革を指導いたします。

自身の20年以上に渡るバドミントンの経験と、運動学、力学、解剖学等の知識を活かし動作分析、そしてその対応方法を学ぶことで、いま現在のレベルをさらに向上させます。

## ☆技術・戦術部門にAC長野パルセイロ・バドミントンクラブ

日本リーグに昇格したチームの選手から指導。

ダブルス、シングルスにおける技術講習等、ゲームにおける戦術講習を指導します。

個人個人のニーズに沿った練習を行います。

夜はおいしいお酒を飲みながら講師やスタッフと楽しい懇親会を行っております。自由参加で前回は2時まで行いました。

※個人的な講習・相談等は夜の宴会や二次会でも受けられます

バドキャンは、『皆の立場で、皆のために』をもっとうとしています。数多くあるニーズに答えられるようにスタッフ一同配慮しております。

いままでにない、楽しい大人のキャンプに参加してみませんか??

日 時：2019年7月14日（日）～15日（月）

場 所：長野県 竜王スキー場 ホテルタガワ体育館（バドミントンコート12面完備）

主 催：NPO法人 AC長野パルセイロ・バドミントンクラブ

共 催：BADNET～バドミントン総合情報サイト～

宿泊場所：ホテルタガワ

シャトル：主催者側で用意します

講 師：片山 卓哉 氏（元全日本総合チャンピオン）

スタッフ：AC長野パルセイロ・バドミントンクラブ部員

対 象：18歳以上の方 初心者も大歓迎

人 数：先着20名程度

参加費：31,000円（振込式）

（他種目のキャンプの平均参加費は30,000円～40,000円が平均）

※宿泊費（1泊3食付）、懇親会&宴会費、体育館使用料、講師旅費宿泊費、講師謝礼等含む

※マフラータオルを配布します。（申込時にサイズを明記してください）

振込方法：金融機関名；ゆうちょ銀行  
口座番号；11150-41907461 （一八支店 普通 4190746 ）  
口座名義；トクヒ）エーシーナガノパルセイロバドミントンクラブ

振込を完了して、申込みが確定します。

キャンセル料：

キャンプ開始日の前日から起算してさかのぼって七日目に当たる日以降に解除する場合	代金の30%
キャンプ開始日の前に解除する場合	代金の40%
当日に解除する場合	代金の50%
開始後の解除又は無連絡不参加の場合	代金の100%

持ち物：1日目の昼食、練習道具、メモ帳など

送迎サービス：電車でお越しの方は長野駅東口 右側 バスパーク 8:20 分発、を用意しますので希望者は申し込みの際に明記してください。

申込方法： AC長野パルセイロ・バドミントンクラブHP 申込みフォームよりお願いします  
<http://www.parceiro-badminton.jp> 若しくは <http://www.badnet.jp>

若しくは申込フォーム <https://ws.formzu.net/fgen/S90218352/>

※申し込み後、自動で返信受付メールが届きます。届かない場合は必ず下記メールアドレスへご連絡ください。

問い合わせ e-mail [newstyle7007@gmail.com](mailto:newstyle7007@gmail.com)

その他：当日のビデオ撮影については、一部お断りすることがありますのでご承諾ください。

締 切：2019年6月21日（金）先着順

## バドキャン 一般 スケジュール予定

### 14日

(電車で長野駅へお越しになる方は8時20分までに東口のユメリアバスパークへお越しください。ホテルの車で会場まで送迎します)

10:00~12:00 (2h)

- ・片山卓哉さんによる全体講習

12:00~13:00 昼食 (持参か食堂で実費)

13:30~16:30 (3h)

- ・片山卓哉さんによる全体講習&個人クリニック及び基本練習

18:00~20:00 夕食バーベキュー

- ・おいしい食事とおいしいお酒で楽しく懇親しましょう。
- ・夕食からクラブ員が同席します。

20:30~二次会

- ・バドミントン談義を心許すまで語りましょう。講師の先生にも色々と質問しましょう

### 15日

7:00~朝食

9:30~12:00 (2・5h)

- ・片山卓哉さんによる全体講習&個人クリニック及び基本練習

12:00~13:00 昼食

13:30~16:00 (2.5h)

- ・個人クリニック&ゲーム練習

解散

※17:30 バス乗車の方は長野駅まで送迎します。長野駅着 18:50 予定

# 片山 卓哉氏 プロフィール

静岡県出身（伊東南中出身）

平成2年 埼玉県立越谷南高等学校卒業

平成6年 中央大学卒業

NTT東日本バドミントン部所属（平成7年～平成17年）

平成21年 上尾中央医療専門学校卒業

現在 大友外科整形外科リハビリテーション科所属

主な戦績（バドミントン）

全国高校選抜ダブルス優勝

インカレダブルス優勝

全日本社会人ダブルス優勝

全日本総合選手権優勝

日本ランキングサーキット優勝

全日本実業団優勝

日本リーグ優勝

国民体育大会優勝

東アジア大会3位

フランスオープン2位

世界ランキング自己最高19位

活動内容

・MIP スポーツプロジェクトにて全国の小学生中学生にバドミントンや体の使い方、トレーニングなどを他競技の選手と共に指導

<http://www.mip-sports.com/mip.php?home.html> （ホームページです）

・病院勤務で様々な障害に対してのリハビリを行う傍ら、様々なスポーツ選手のトレーニングやコンディショニングの指導を行っている

・学生を主に対象にした（現段階までは）障害予防の大切さを伝えるための講習会を実施し、今後も積極的に全国で実施していく予定



## 前回までの感想

このたびはお世話になりありがとうございました。  
楽しい2日間でした。

個人的に感じた感想をお伝えします。

- 1 スキー競技をしているため股関節及び骨盤の重要性は認識していましたが、股関節の調整方法を理解できたことは個人的にはとても有意義であり、今回の一番の収穫でした。
- 2 ユーチューブ上の片山師の様々な動画について、一部ではありましたが、その内容を理解できたことは良かったです。
- 3 信陽食品クラブ員の指導を受けられたことはとても満足しています。片山師のプレーは、我々一般人にはとても真似できる芸当ではありません。競技を問わず超一流のプレーヤーには、センスと独自の感覚が備わっており、一般人の感覚とはかけ離れていることがほとんどです。それらを一般人がすぐに理解することは相当困難であると考えます。師の説明を聞いていてそのように感じました。しかしながら、師は、プレーヤーではなく、PTとして、一般プレーヤーへのアプローチを試行錯誤している姿勢はとても素晴らしいと感じました。それゆえ、感覚が一般人に近く、かつ、上質なプレーヤーであるクラブ員の説明は、私には理解しやすく、とても参考になりました。
- 4 バドミントンは対人競技であります。試合では、技術のほかに、勝つための戦術がとても重要になります。そこで、次回は、あらかじめ参加者のレベルについて把握しておき、同レベルでのゲーム練習の中で、戦術やラリーにおけるセオリー等の講義を希望します。また、高校生のように、試合後のアドバイスや、プレーヤーの癖を指摘していただくと、とても参考になると考えます。
- 5 今回、私は1人で参加しました。基礎打ちではクラブ員にお願いし、丁寧に対応していただけたことはとても感謝しています。クラブ員の温かい人間性とフレンドリーな対応はとても良いと感じました。次回からは、リピーターということで、顔なじみの方々がいるので、雰囲気にとけ込めるとおもいます。

次回も都合がつけば是非参加したいと考えております。

他の参加者からの要望事項等も次回のキャンプに取り入れ、ますます充実した内容のバド・キャンプになることを心から願っています。

名古屋市 40代 男性

今回初参加でしたが、とても有意義で勉強になる楽しい2日間でした。

骨盤、背骨、肩甲骨を意識して体の動きを考えることができるようになり、また、個別に体を視て頂いたりエクササイズをしたお陰で姿勢も良くなりました（笑）

腕や脚の可動域が広がり、身体の構造に根ざした運動理論も学ぶことができたので、初心者に戻ったつもりでフォームの見直しや動きの考察をしていこうと思います。

とても素晴らしいイベントをありがとうございました。

静岡県 30代 男性

大変にお世話になっております。

いつもいつも、ためになる講義。助かっております。

今回は、具体的に自分の身体に当てはめて、講義を拝聴させて頂きました。

良く理解できたと感じております。

流石に3回の参加ですから、要望事項がどんどん無くなっていってしまいます（笑）

夏場のcampは、脱水が恐いですから、次回は、どっかのメーカーとタイアップしてスポーツドリンクの協力を求めましょう。（聞いておきます）

参加者が多くなれば、試合回数も増えて、ペアのパターンも増えます。

すこし、ルール作りして試合の方は、いろんなパターンで試合が出来るような方が、良いかもしれませんね。

次回は、記念にもなる参加カード（笑）お願いします！

ああ、記念Tシャツ、とても嬉しかったです。

名古屋 40代男性

今回も楽しませて頂きました！

片山さんの講義ではバドミントンの技術もそうなのですか、まず解剖学や生理学の根拠をもってバドミントンのプレイや、身体の使い方の説明をしてくれるので、「なるほどな！！」と目から鱗がでるようなことばかりです。

解剖学や生理学と言うと難しいとおもいますが、片山さんは私達にもわかりやすく伝えてくれるので、理解も深めやすいですしパフォーマンスも向上します。

バドミントンの技術やテクニク、フェイント等は山崎さんが丁寧に快く指導して頂いたので、今回も一つフェイントを覚えただけでもかなりの収穫だなと思っています。実際にYouTubeでの動画をみてマネしてみるのと、バドキャンプに参加してコツやアドバイスをもらうだけでできたのでそこもバドキャンプの魅力の一つかなとおもっています。

宴会の席でも美味しい料理とお酒、そして宿泊施設も綺麗で大満足です！

強いてクレームを言うならシャトルが凄く飛びます。

静岡県 20代男性

今回、初めて参加させていただきました。

片山先生からは股関節や骨盤、背骨を中心にしたひねり動作によって力を発生させるとともに緩める極意を熱心に指導していただきました。

一番驚いたのは自分の体を普段ではあり得ない程のひねりを施術によって体感したことです。ラケットを振る動作が改善され力をシャトルに伝えることを体験できました。丸める・伸ばす・ねじるの三要素で体のゆがみを整える重要性を痛感しました。

宿泊施設や体育館、夕食のバーベQ、二次会なども、大変満足できる環境です。  
(参加者とのコミュニケーションに欠かせない！)

あえて改善が必要かなと感じた点ですが、キャンプ開催回数が増えてくると経験者と初参加者の間でキャンプに慣れる時間に少し差が出ているように感じました。キャンプの意向に賛同されている方々の集まりですので問題ありませんが、少し考慮いただくと今後参加される方にとって更に良いキャンプになると思います。私は次回も参加したいと思っております。

片山先生をはじめスタッフのみなさまありがとうございました。

千葉県 30 代男性

(感想・良かった点)

今回の合宿は、バドミントンの技術のみならず、パフォーマンスの向上やケガの予防を目的に、解剖学的視点から身体バランスや使い方の改善方法を個別具体的に学ぶことができ大変有意義な 2 日間でした。

これは、やはり豊富なバドミントン経験を有し、また、理学療法士としての豊富な知識を有する片山先生ならではのアプローチであり、他では経験できない貴重な時間だったと思います。また、理学療法士の石井先生、大浦先生も丁寧に時間を割いて我々の身体に向き合って頂いたおかげで、自分の身体の特徴や癖を理解し、自分の身体との付き合い方をご指導頂きました。

お三方には、バドミントンの練習以外の時間においても、我々の相談に対して丁寧に乘って頂き、また、その説明も、「できないことには必ず理由があるはず！」であり、「できない理由は人によって異なる」と、一つの事象や症例に対してある決めつけの処方を与えるのではなく、処置した後は必ず検査し、その結果を見て判断するので、各々に適した対応をして頂きました。

また、技術指導については、特に信陽食品クラブのスタッフの方に、参加者の希望に応じて丁寧にご指導頂くことができました。個人的には、フェイントが一つの課題でしたので、技術的な面でも成果を得て帰れたと思います。

2 日間の短い時間ではございましたが、今後のバドミントンへの取り組み方を改善するために必要なエッセンスをたくさん頂けたことに心より感謝し、今後の練習などに反映していきたいと思えます。

ありがとうございました。

(改善点)

高地での開催でしたので、夏場の暑い時期にも関わらず気温は苦にならないのは良かったのですが、やはり気圧の影響でシャトルが飛び過ぎることが気になりました。技術面や動作面などの改善の効果を確認するという意味では、(可能ならば)普段のシャトルに近い飛び方となるように、使用するシャトルを工夫するなどの対応ができると良いのかなと思いました。

## 茨城県 30 代男性

お疲れ様です。バドキャンプではお世話になりました。

### ・良かった点

新しく参加された方と交流できましたし、前回同様の方々も来られていたので、このような仲間作りの場があると、より良いバドミントンライフを創れると感じられました。

また、片山さんもフレンドリーに、そして情報を出し惜しみ無く提供して下さるので、基礎的な練習方法の提案や多角的に見た問題点の修正の仕方を教えてくださり、大変参考になりました。

バドキャンプのスタッフの方々も笑顔でフレンドリーに、そしてまだまだ下手くそな小生とゲームや基礎打ちをしたり

フォームチェックやアドバイスして下さるので、恵まれた環境にいました。

そして、他の指導書にはない、毎日できるストレッチ方法を丁寧に教えてくださったので実践していきたいと思いました。

### ・改善点

全くありません。有意義な 2 日間を過ごすことができました。

次回は 11 月とのこと。是非参加させて頂きたいと思います。

運営、ご苦労様でした。ありがとうございました。

## 長野県 20 代男性

県名：千葉県

年代：40代

性別：男

今回のバドキャンで良かった点を教えてください：

今回、2 回目の参加でした。

まずはスタッフのかたがた含め、万全の体制で準備（受付の対応、ネームプレートの採用等）しているのが分かり、安心してキャンプに望むことができました。一回目の参加のときの戸惑いが改善されていて、今後の参加者にとって大変ありがた心遣いだと思います。

さらに、今回は講師を務めていただいた片山氏はもとより、元全日本三位の井上知也さんを含めトレーナーの充実ぶりは大変魅力的であり、競技をする上での基本となる体幹、それを踏まえた技術、怪我をしないための体のケアと、日常のバドミントン環境では知りえない経験を一泊二日の中で充実したキャンプに仕上げられており、密度の濃い内容となっているのが良かったと思います。



また、交流の機会創出の点でも飲みケーションはもとより、コートでの試合や youtube で拝見しているフェイントの実践など、満足いく内容だと思います。

一番の収穫は前回参加したときにもハッキリと効果を実感していた片山氏による体幹（骨盤など）の施術、トレーニングを受けた後、シャトルに対しての力の加わり方が激変する、この結果をぜひ多くの人に体感していただきたい。

県名：茨城県  
年代：30代  
性別：男

今回のバドキャンで良かった点を教えてください：

第3回バドキャンから、2回目の参加でしたが、今回も充実した2日間を過ごすことができました。前回と比較して、技術指導の面で井上知也氏が加わり、さらにトレーナー陣も厚みを増し、身体のバランスの改善と技術習得のための土台（下地）づくりをした上での技術指導でしたので、バドキャンの後にもつながる身のある合宿だったと思います。

単に技術を教わってもできない理由というのが、この下地がないことにあり、この下地の部分を作り出して頂くことはもちろん、今後のために作り出すための着眼点から具体的な方法まで、ご指導頂けたことが、非常に良かったと思います。

また、スタッフさん、参加者のみなさん気さくな方々ばかりで、非常に楽しかったです。全国の色々な方々と知り合いになれるというのも、良い点ですね。

#### 【アンケート】

県名：千葉県-愛知県-島根県  
年代：53  
性別：男

今回のバドキャンで良かった点を教えてください：

PTの先生方の講義はためになりました。

テキストがあったのは嬉しかったですプロジェクターは必須ですね。

井上選手、信陽食品クラブ選手のレクチャーは驚きの連続でした。

実際できる、、、気がしないですが！あのような打ち方、フェイントがある！というのは勉強になりました。

県名：栃木  
年代：20代  
性別：男

今回のバドキャンで良かった点を教えてください：

バドミントンを積極的にうまくなりたいと思える人達とバドミントンを勉強できたこと  
本に書いてあることがベースなのでポイントがわかれば復習しやすい  
適宜理学療法士の方が体を見てくれたので何が良くてダメなのかがわかりやすかった

県名：岡山  
年代：20 歳代  
性別：男

今回のバドキャンで良かった点を教えてください：

- ・他県のバドミントン愛好家の方とお知り合いになれました。
- ・片山さん&井上さんから直接「今の自分」を見て頂き、そこからご指導頂きました。

県名：千葉県  
年代：30 代  
性別：女性

今回のバドキャンで良かった点を教えてください：

自分の体の使い方やバランスなどが分かり、改善方法など詳しく教えてもらえた。  
他の参加者が熱心に質問しているのを見て私も頑張ろう！と刺激になった。  
初めて参加しましたが、みなさん気さくな方ばかりで、楽しく過ごせました。

県名：大阪府  
年代：ぎり40代  
性別：男

今回のバドキャンで良かった点を教えてください：

- ①良い練習方法を教えて貰った。（片山氏に）
- ②後方への数種類のフットワークを教えて貰った（井上氏に）