

バドミントン部通信(第1号)

シャトル・クルーズ

前向きに頑張る!

3月に入ってからは、連日のように新型コロナウイルスに関する報道が行われています。4月には、国の要請にあわせるように兵庫県でも緊急事態宣言がなされ、すべての学校が休校になり授業も部活動も出来なくなりました。本当なら新入部員が入部してくれて、新鮮な気持ちで兵庫県高校総体に向けて部活動が行われている時期だっただけに残念でならないです。

さて、こんな時期ではありますが、私たちは前向きに考えて日々の生活を送らなければならないと思います。部活動の好きな人には、本当に辛い日々を過ごしていることと思います。でも、バドミントンの練習の再開を信じて(いずれ再開されますよ)、日々のトレーニングに励んでほしいです。(スクワット30回・腕立て30回・腹筋30回・12メートルダッシュ)×4回などのサーキットトレ、シャトルの壁打ちなどをやりませんか(先生たちはやっています)。

明るく元気にバドミントンをやろう!

バドミントンの「技術」は、しっかりと「体」の土台に支えられています。また、その「体」は、強い「心」の土台に支えられています。だから、強い「心」を作っていないと「体」も、その上の「技術」も安定せずに、すぐに崩れてしまいます。プレーに置き換えてみるなら、「ミス」につながるわけです。ミスには、コントロールミス、ストロークミス、判断ミス、戦術ミス、ゲームプランミスなど様々ですが、これらのミスの背後には、しっかりとした体(回復力のある体幹)と冷静な心(動揺から回復できる心)が弱いということができます。さらに、それにプレー中の不安や焦りなどあげることができます。ゲーム中の早いラリーに少しづつ遅れていき、微妙にシャトルの返球やコントロールなどが甘くなって、相手選手に返球のコースを読まれて、特定のエリアに追い込まれて最後に決められてしまいます。

バドミントンで勝つ(優勝する)ために必要なことは、強い「体」と負けない「心」を作ることが何より大切です。高度な「技術」は、それに伴って身に付けられたいと思います。体と心を身に付けるには、厳しいトレーニングが必要ですが、それらに明るく元気に、ひたむきに楽しく取り組んでほしいです。そんな人が、バドミントンに強くなる人だと思います。

【顧問の先生より】 播磨先生からメッセージ

お久しぶりです。体調を崩さず正しい生活習慣で生活できていますか?4月から休校となり、世間では新型コロナウイルスが猛威をふるい、授業だけでなく部活にも多大な影響が出ています。県総体に向けて意識高く練習をしていた部員の姿を見ていただけにとっても残念な気持ちです。

さて、前述されていたように、前向きに考えて今できることをすべきだと思います。家の中でできることは限られますが、次再開されたときに体力や筋力のロスを少なくしたいところです。家にいるからといってダラダラとゲームをしたり、無意味な夜更かしなどせず、自分のためになることをしましょう。

部活が再開されるとき、全力で部員をサポートします。全力でやりましょう。再開の時を楽しみにしています。