

一撃必勝

～羽に魂を込めて～

3月号



今月の一言

部長/副部長から！

「私は、日々の練習と学校生活の姿勢が、試合に表れると感じています。3学期期末試験に向けて対策をしつつ、今月の大会に向けて、一人ひとりができることを積み重ねていきたいです。」

副部長 普2年

先月の活動報告

練習内容

前半:アップ【体操、4分間走、ステップ(サイドステップやクロスステップなど)、シャトル置き、フットワーク】
後半:A、B、C、女子各チームに分かれて各目標に合った練習(基礎打ち、ノック、パターン練習、ゲーム練習など)
各チーム自分たちの目標や目的をチーム内で共有し、それに合った練習を効率よく行うことができた。
アドバイスなどを練習内で試し、継続して練習を行い全体的に安定した活動を行えた。

2/16(月)にカウンセラーの小泉さんに開催していただいたメンタルトレーニングに参加した。
モチベーションについて学び部員同士で話し合い、その内容を持ち帰りこれからの活動に活かせるようにしていきたい。
2/21(土)には三送会があり、今まで私達を支え続けてくれた3年生への感謝を伝えられる貴重な時間となった。先輩達のバドミントンに対する姿勢や様々な言葉から多くのことを学ぶことができ、次年度に向けて、先輩たちの想いを糧にして部員全員で部活動を作っていきたいと思った。

普2年 女子

部員オススメ！

ピックアップコーナー

私たちが最近意識していること

・**四隅の打ち分け**と**サーブ**を意識しています。**打ち分ける**ことで相手の**ミス**を誘います。サーブは、試合の展開を決める**大事な1球**なので、練習の間の時間などで練習しています。

普1年 男子

「部長コラム」

今回は、部長に今のチームについて聞きました。

Q、チームの好きなのところは？

A、活気があって元気があるところです。

Q、今のチームの課題は？

A、意識面で足並みが揃にくいところです。

Q、後輩に一言お願いします。

A、一人一人がバドミントンに対して興味を持って強くなれるように努力を続けてください。

部長の言葉から、チームより良くしようとする強い責任感が伝わってきました。課題を乗り越え、さらに成長していく姿に期待したいです。

運1年 男子

技術・知識コーナー

おれの・わたしの！

●技術コーナー

ロブで大事にしていることは勢いで腕全体で打つのではなく、**シャトルを送り出す意識を持つこと**です。 普1年 女子

●知識コーナー

フットワーク練習で大切なことは、**最後の一步で距離を調節すること、打った後はすぐにホームポジションに戻る**ことです。 普1年 女子

今月の予定・連絡事項

日付	内容	出場者
3月1日	台東区バドミントン春季選手権大会	2年森本・2年堀越、 2年杉山・1年小坂部
3月3日～14日	定期試験期間中(テスト1週間前は部活OFF)	
3月21日	ドリームカップ(シングルス大会、本校会場)	1年生、1年山中、 1年下深迫、1年大塚
3月15.20.22日	新人戦Ⅱ部大会(個人単複)	シングルス:2年井出、2年樽谷 ダブルス:1年奥澤・1年堀川
3月24日	強豪校との練習試合	
3月30.31日	チャレンジカップ(ダブルス大会)	男子:2年井出・2年樽谷、2年森本・2年堀越、 1年奥澤・1年大塚 女子:2年皆川・1年山中、1年生・1年下深迫

3/1(日)日には台東区バドミントン春季選手権大会が行われます。日々大切にしてきた基礎を徹底することやペア同士の連携を発揮できる機会となり、コミュニケーションを取りながら良いプレーを目指します。

3学期期末試験後には新人戦Ⅱ部大会や、高校から競技を始めた人達が主に出場できる、ドリームカップやチャレンジカップも予定されています。1年生にとっては、同じ時期に競技を始めた仲間と競い合える貴重な試合です。

さらに今年も都立小岩・福島県立清陵情報といった強豪校との練習試合が決定しています。高いレベルの相手と向き合い、多くの学びを得られる貴重な機会として、部員一同真剣に取り組んでまいります。

普2年 男子・運2年 男子

締めの一言！

ヨッシャ！

努力は必ず報われると信じて、これからも日々の練習に励んでいきましょう！

部長 普2年