

# 一撃必勝

## ～羽に魂を込めて～

6月号



### 今月の一言

部長/副部長から！

「インターハイ予選を見てどう感じたかは人それぞれだと思います。悔しさを感じた人もいれば、刺激を受けた人や、新たな目標を見つけた人もいるでしょう。3年生が引退し、いよいよ2年生主体の新チームがスタートしました。不安やプレッシャーを感じることもあると思いますが、仲間と支え合いながら、一歩ずつ成長していきましょう。そして、良い意味で先生や先輩たちの期待を超えられるようなチームを目指して頑張ってください。次に皆さんに会うとき、さらに成長した姿を見られることを楽しみにしています。」

### 先月の活動報告

副部長 普3年

5月
5/3 ~ 5/6
インターハイ予選 個人戦
5月中旬～下旬
中間テスト
5/24
インターハイ予選 団体戦

個人戦と団体戦の間に中間テストもあり、部活の活動時間が制限されてしまいました。短期間でありながら男女ともに各々の課題達成、勝利に向けて必死に練習に励みました！

残念ながら団体戦は男女共に思うような結果を残すことができませんでした。全力で取り組んでいたと思います。残されたメンバーで更なる高みをこれから目指します。

運2年 男子

部員オススメ！

### ピックアップコーナー

1年生の状況インタビューコーナー（1カ月経ってみて）

- 先輩たちも和気あいあいとしており、部活中の声の出し合いもあり多くの練習で良い雰囲気練習できているのでとても楽しいです。
- 入部してから2ヶ月ほど経ち、部活にも少しずつ慣れてきました。まだ上手くできないことも多いですが、先生方に教えてもらいながら基本を大切に練習しています。
- 今は基礎体力をつけるためのハードな練習がメインですが、高い意識を持つ仲間と共に日々新鮮な気持ちで挑戦しています。
- 中学校の部活と比べがとても大変だと感じている部分と、最後の大会の時と今の自分とを比べた時にどのくらい変わっているのかと楽しみにしています。
- 高校からバドミントンを始めました。先生方や先輩方が最初から丁寧に教えてくれるので安心して入部することができました。
- まだまだフットワークが遅かったり、筋トレもスムーズにできないので、ちゃんとした姿勢でできるようにこれからも頑張っていきたいです。

1年のコメントでした～

### 相棒コーナー

これは欠かせない！



担当：1年

軽いシューズ

軽いシューズは足が軽快に運べて、まるで素足のような感覚でプレーできる！



重いシューズ

ソールが厚く、強い反発とクッションが特徴。高いジャンプや強い蹴り出し出来る！  
重いのと軽いとの違い  
重さだけでなく、ソールや素材が違う



軽いラケット

メリット:振りやすく、操作しやすい！初心者でも扱いやすい！  
デメリット:強いショットを打つときに力が伝わりにくい。



重いラケット

メリット:ショットに力が伝わりやすく、安定した球を打ちやすい！  
デメリット:長時間使うと腕が疲れやすく、素早い動きがしにくい。

ラケットのサイズ表記

4U G5

重さ	4U	3U	2U	1U
長さ	680mm	700mm	720mm	740mm
幅	230mm	235mm	240mm	245mm
厚さ	25mm	26mm	27mm	28mm

重い～軽いラケットを自分に合うやつを確認できる表です。初心者さんがラケットを買う時はこの表を見たり、店員さんにぜひ聞いてみてください！

### 今月の予定・連絡事項

2026/6/1(月)	進路行事
2026/6/5(金)	創立記念日
2026/6/7(日)	練習@上野原 9:00～12:00 (指定者のみ)
2026/6/17(水)	体育祭

6月は、学年別進路行事や創立記念日、体育祭といった学校行事があり、通常より活動日が少なく、変動的になっています。日々の練習を大切に、有意義な時間となるようにしていきたいです。

6月7日(日)には、上野原市旧沢松小体育館で指定者のみの練習があります。普段と異なる場所での練習でも大会と同様の気持ちで臨み、心技体を高めていって欲しいと思います。

1学期中間試験も終わり、各部活動が新1年生を迎え、本格的な練習に励んでいく時期となりました。学校生活と切り離さず、部活動に対する一人ひとりの目標へ向けて邁進していきます。

運2年 男子

### 締めの一言！

ヨッシャ！

### 新チームでの活動が始まりました。

ここから夏の終わりまでが君たちの勝負所です。2年生は部を引っ張る存在でいて欲しいし、1年生はその背中を追いかけるだけじゃなく、越す勢いで取り組んでほしい。君たちなら日抜けを達成できるはず。3年生一同応援しています。

副部長 運3年