

ファーストペンギン通信

第20号
発行日
令和4年8月8日（月）
発行人
八王子実践中学校
中学部長 石川敦史



皆さん、世界最速のスポーツがバドミントンだと知っていましたか。ギネス記録をもとに述べますと、

5位は野球の打球194.89km/h、
4位はテニスのサーブ球263km/h、
3位はハイライ投球302km/h、
2位はゴルフ打球349.38km/h、
そして1位はなんと、バドミントンのスマッシュの493km/hなのです。



令和4年7月11日（月）の3限目、本校体育館にて1年から3年まで20名の参加者で行われました。本日の講師鍋島先生は高校時代インターハイにも出場したほどの選手で、現在本校のバドミントン部の顧問、

監督をされています。

講義が始まりました。準備運動のあと、生徒一人ずつにラケットとシャトルが配られます。

練習① 一人打ち

鍋島先生のコーチングの特徴は「チャレンジ」と「思いやり」です。一人でシャトル突きをする目的は、ラケットの面が自分の腕の延長線上どこに来るかを確かめることです。連続10回の目標で始まりました。なかなか続きません。シャトルが落ちてくる場所にラケットの面を持っていくのがいかに難しいかよくわかりました。



J-Trial 特集 第4弾 世界最速のスポーツ — 最強バドミントンコーチ登場 —

練習② 二人打ち

今度はペアで行います。「思いやりの心」練習です。相手が打ちやすい場所に打ってあげないと、連続回数は伸びません。また、連続回数を上げたいばかりに隣で打ち合っている人を邪魔するようなときには、ラケットを下ろしなさいと注意してくれました。



正しく打つコツはできるだけ早くラケットを持ち上げ、その面が飛んでくるシャトルを迎えるようにすることです。



練習③ 5対5打ち

1チーム5名ずつ縦にならびます。最初の人サーブを出し、相手チームが打ち返してきた羽根を2番めの人打ち返します。1回ずつ打つ人を変えてローテーションしていきます。これも連続10回を目標にはじまりました。

小学校時代、バドミントンに関わった人もいれば、今回が全く初めての人もいますので、そう簡単に目標は達成できません。皆で数えながら打ち合っていると飽きることがありません。常に相手の動きを意識する思いやり心も生まれてくるのです。「チャレンジ」と「思いやり」、まさに私達がすべきことです。

参加者の感想

バドミントンをやってみて

自分は小的时候にバドミントンクラブに入っていて、その時めっちゃ楽しかった。そこからバドミントンが大好きになった。今回久しぶりにやって5セットまで打てたので楽しかった。

元々バドミントンが大好きで、今回はアドバイスもあったから、より楽しかった。終わった後先生と試合をしたけど、強かった。また試合したい!!

前友達とやった時よりできるようになってとても楽しめた。また、石川先生が上手くて驚いた。友達とのラリーはあまり長く続かなかったけど試合を実際にやった時は結構打つことができたのでよかった。最近はバドミントンあまりやっていなかったのでもた友達とやりたいです。

今日の授業で初めてバドミントンをやってみて最初は難しかったけど最後は上手くなって楽しかった。

5対5が楽しかった! その後に鍋島先生とやったけどほとんど球が返ってきてすごいと思った。まだバドミントンをやりたいと思った。