

令和8年度岸根高校男女バドミントン部 校外合宿の報告

日程: 令和8年 7 月 27 日(月)～30 日(木)

宿舎: 福島県耶麻郡猪苗代町の旅館

参加人数: 男子 32 名、女子 12 名(マネージャー3名)、インストラクター1名、引率顧問2名

体育館: 会津若松市内、喜多方市内の体育館

目的 ・競技に必要な個々の心技体の成長

・宿泊という集団生活を通じて社会性を育み、結束力を向上させる。

○一日目(2026/07/27 月) 会津若松市内の体育館(14 時～17 時)

朝7時過ぎに出発し、13 時に旅館に到着。その後旅館のマイクロバスで移動し会津若松市内の公共体育館で3 時間練習を行いました。ダッシュや手押し車など、フィジカルを鍛えることを中心に行いました。旅館に戻って夕食後、ミーティングを通して今後の課題や反省点を確認しました。



○二日目(2026/07/28 火) 喜多方市内の体育館(10 面) 9 時～17 時

朝は旅館の外でラジオ体操とランニング(※旅館と確認をとり、熊出没等の安全を考慮して行っています)。朝食後バスで体育館まで移動。喜多方市内にある 10 面の体育館で練習をしました。午前中はダッシュやフットワークなどの瞬発力系トレーニングを中心に行い、午後はフィジカル系トレーニング、そのあとフットワークを意識したノックを行いました。全体的に一日上半身、下半身とも使い果たして音を上げる生徒もいましたが、全生徒が最後までやりきりました。





○三日目(2026/07/29 水) 喜多方市内の体育館(10 面) 9時～17 時

昨日と同じく喜多方市内にある 10 面の体育館で練習を行いました。午前中は昨日の課題を踏まえ、ダッシュやスマッシュを打つノックなどで下半身を鍛えるトレーニングを行い、午後からは昨年度と同じく喜多方市内の高校と練習試合を実施し、交流を深めたり、実践力を高めたりしました。夜は夕食後大広間でレク、最後にミーティングをして練習試合などで出た課題を共有しました。



四日間走って走って走って走
って走ってまいります！



レク:クイズ大会

* 昨年度までは外で花火をしていましたが
熊対策のため室内レクにしました。

○四日目(2026/07/30 木) 磐梯町の体育館(6面) 9時～12時

最終日はこの3日間でやってきたことを確かめながらトレーニング、ノックを通して練習しました。午後に出発し、夜に岸根高校に到着し、ミーティングをして解散しました。

三日間雨です。
最終日は半端ない大雨…



帰る途中のサービスエリアにて



○撮影係の生徒から提供してもらった写真(一部)



○男女部長に合宿のことについて聞いてみました。

Q: 合宿での部活動と普段の部活動との違いは何ですか。

女子部長 M さん: 練習時間が普段より長く、シャトルを打つよりかは基礎的な技術面や体力を鍛える場だったと感じました。

Q: 合宿をすることで得られたことは何ですか。

男子部長 S さん: 心身共に成長したことです。

Q: 合宿の思い出について。

女子部長 M さん: 皆でご飯を食べたりレクをしたりと、普段より部員という時間が多いため楽しかったし絆も深まったと感じました！

○最後に

2日間の1日練習など、普段以上にハードなトレーニングをしてきました。最初は声掛けが生徒どうしで小さく、行動も遅いことが多かったのですが、日にちが進むにつれて声掛けが大きくなっていき、最後まで一生懸命取り組みました。何人か足がつったということはあったものの、4日間大きな怪我なく無事に終えることができて良かったです。このあと横浜地区夏季大会と新人大会が控えているのでそこに向けて成長していくことを願ってます。保護者の皆様、学校関係者、旅行会社、旅館の皆様などのご協力のおかげで今回の合宿を無事終えることができました。ありがとうございました。今後ともよろしくお願いします。

男女バドミントン部顧問



* 今後のスケジュール *

8月 22・23 日:横浜地区夏季大会

9月・10 月:新人大会地区予選、部活動体験会(9月5日土曜日)

11 月新人大会県予選

* 今回の合宿は、熊対策として生徒に熊鈴をカバンに付けさせ、また顧問が熊除けスプレーを持参し、移動時は複数で行動するなどの安全対策をとって実施しています。