

令和7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7年7月 28 日(月)～31 日(木)

参加人数: 男子 28 名、女子9名(マネージャー2名)

宿舎: 福島県耶麻郡猪苗代町の旅館

体育館: 会津若松市、喜多方市内の体育館

○初日(07/28 月)

午後 13 時過ぎに旅館に到着。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二時間半瞬発力系トレーニングを中心に練習を行いました。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(07/29 火)

朝はラジオ体操と縄跳びでアップ。朝食後バスで体育館まで移動(途中猪苗代湖の近くを通りました)。会津若松市内にある 10 面の体育館で練習をしました。コートのラインをテープで貼る作業がありましたが、部員たちにとってそれは貴重な経験になりました。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。全体的に一日中上半身、下半身の両方を使い切り、音を上げる生徒もいましたがほとんどの生徒が最後までやりきりました。



○三日目(07/30 水)

朝はラジオ体操と近くの神社までジョギングをして体を起こしました。昨日とは違う喜多方市内にある10面の体育館で練習を行いました。午前中は昨日に引き続き、下半身を鍛えるトレーニングを中心にを行い、午後からは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。夜は夕食後旅館の外で花火をして部の和を深めていくことを図り、最後は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。



○四日目(07/31 木)

最終日も朝からラジオ体操、ジョギング、朝食のあと会津若松市内の体育館に移動してこの3日間で行ってきたことを確かめながら練習しました。午後に旅館を出発し、夕方に岸根高校に到着しました。最後にミーティングで今回の合宿を踏まえて、今後の部活動における取り組み方や考え方などについて話し、解散しました。



○男女各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。

(男子部長): 練習時間が普段の部活の倍ほどあるので、アップやトレーニングに多くの時間を使うことができました。

Q: 合宿をすることで得られたことは何ですか。

(女子部長): 筋肉痛でしんどい時でも課されたメニューをこなしきる精神面や、一日の終わりにあるミーティングでその日の練習の動画を見て反省点などを言語化できるようにすることです。

Q: 合宿の思い出について。

(男子部長): 仲間たちときつい練習を乗り越え、食事やお風呂、睡眠などを一緒に過ごし、とても良い思い出になりました。

(女子部長): 筋肉痛のため、アップで走る時や旅館で階段を昇り降りする度にみんなの声が漏れてしまっていたことです笑。

○顧問より

この4日間、生徒は辛いながらもお互い元気よく声を掛け合いながら最後まで一生懸命取り組みました。1日練習が2日間あるなど練習時間が長い中、4日間大きな怪我なく終えることができたのが良かったです。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います。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いたします。

男女バドミントン部主顧問

* 以下の四枚は、生徒から提供していただいた写真です(一部)。



←集合写真