



# ゆるすぽバドミントン

活動報告

13. 5. 26

於：アイミティ浜松

第7回目を迎えましたが、今回初参加という方も何人か参加してくれました。当初、ゆるすぽ、なのに「ジョギングからスタートして、ちゃんと準備運動するんですか？」という戸惑いの声があったのですが、活動報告の影響か、ご理解していただけていました。普段やらない方ほどちゃんと準備運動したほうがケガがしにくいです。



今回初めてだった子や参加回数の浅い子、下の学年の子たちは別メニューで。奥側に小さく見えるのが大人や上の学年の活動。それを横目に、スタッフの指導を聞いています。自分にできるかなあ・・・失敗したら恥ずかしいな・・・などちょっと緊張した面持ちの中いよいよ羽とラケットを使つての練習開始。

「空振りしてもいいから思い切って！」というスタッフのかけ声にだんだんと勇気づけられて、失敗するもだんだんと慣れてきた。慣れれば気持ちも軽くなり、不思議とラケットに羽が当たり出してきた。当たった瞬間、つい、表情が緩みます。また頑張ったら、スタッフのいるところまで羽をチャンとかえすことができました。



“ハイクリアー”というバドミントン独特の軌道から打ち返す練習。スタッフがサーブを打つと、羽が天井に向かって高く上がります。羽を目で追いかけると本当に天井の真上から羽が真下に落ちてきます。普通に打ち返すのもまだまだままならないのに・・・とちょっと戸惑いがあったけど、でもだんだん当たるようになってきた。当たったらさっきより羽が飛ぶ！

大人や上の学年の子どもは、2人ペアでお互いに基礎的な技術の練習。今回はハイクリアーの他に、ドライブというものや、バックハンドの振り方など。そして最後には簡単なゲームにも挑戦。バドミントンのサーブはテニスのように打ってはいけないなんて初めて知りました、という参加者も。ラケットを下から降らないといけないんです。



えーもう終わり？ という子どもたちの声に惜しまれつつ、練習終了。練習が終わればもちろん片付け。ネットってこんなに広いんだと持ってみて初めて実感。みんなで協力してきれいに半分ずつに折りたたむ。いろいろなたたみ方がありますが、今回はみんなで協力するということを主眼に置き、この方法で。最後まできちんとできました。

一人でも持てる～と頑張ろうとしてくれていますが、安全のために必ず支柱の両端をそれぞれ二人で協力して持ちましょうというルールに従ってくれました。今回、5月だというのに蒸し暑い感じでした。次回が7月なので休憩をもう1回くらい多めにとりながら無理なく楽しく上達できるようにしたいです。



次回は7月28日(日)9~11時、蒲協働センター(子安町309-1) 小学生以上を対象としています。

ご希望・お問い合わせは [gakushushien@gmail.com](mailto:gakushushien@gmail.com) 事務局：学びのいろは まで。

<http://manabinoiroha.web.fc2.com/sports.html>

ゆるすぽ

検索