

OB 通信 2月号

3月1日

一橋大学 OB、OG の皆様方

長かった春休みも残り1ヶ月となりました。最近は暖かい日が増えてきたように感じます。OB、OGの皆様方はいかがお過ごしでしょうか。

今月のOB通信は以下の内容でお送りします。

- 1、近況報告 春合宿
- 2、今後の予定

1、 近況報告 春合宿

2月18日(日)～23日(金)に山中湖の東照館で春合宿を行いました。春合宿からアップとダウンのストレッチを見直し、毎日のノック班ミーティングでも体のケアについて話し合うことで、怪我防止とパフォーマンスの向上を目指しました。さらに毎練習でダッシュや筋トレを積極的に行い、体力作りに重点を起きました。3日目の練習では山中湖を一周するというメニューも行いました。

技術面では、全ての球で攻められるようにとコーチから指摘されていたので、合宿では決め球の精度を磨くことに重点をおきました。シングルスでは全面スマッシュ&ネットですべて連続15本入れるまで終われないというものや、ダブルスでは前衛と後衛のフリーノックでノーミス20球などを行いました。また足を使うメニューを多くすることでフットワークと体幹の安定を目指しました。

私個人の感想としては、目に見えて上達した部員が何人もおり充実した合宿になったと思います。合宿後の最近になってですが、筋トレのサーキットメニ



ューを作成したので、今後さらに体力面も強化していきたいです。技術面では決め球の精度を磨くのと同時に、さらに全てのショットが意図のある配球になるように練習していきたいと思います。



←山中湖ラン出発時の写真。一周約13.5キロを怪我人以外の全員で走りきりました。



→飲み会の写真。1年村山は体幹が大好きで、飲み会でもやり始めてしまいました。



2、 今後の予定

3月5日（月） 商東 Jr 戦@東京大学駒場キャンパス

7月7日（土） OB 総会

OB 総会の日程が決まりましたのでご確認よろしくお願いします。

今月の OB 通信は以上です。いかがでしたでしょうか。ご意見、ご要望などございましたら下記のメールアドレスまでご連絡ください。また住所、勤務先の変更などございましたら OB 係までご連絡くださいますようお願い致します。

今後とも一橋大学バドミントン部を宜しくお願い致します。

文責：木口

一橋大学バドミントン部 OB 係 山内塔太

PC アドレス：ikkyo_bado_obog@yahoo.co.jp

一橋大学バドミントン部 OB 広報係 木口憲明

PC アドレス：norimaki822@gmail.com