

OB 通信 2月号

一橋大学バドミントン部 OB,OG の皆様

2月28日

暖かい日差しに春を感じながらもまだまだ肌寒い日が続いていますが、OB,OGの皆様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

(1)春練

(2)春合宿

2、春リーグ組み合わせ

3、今後の予定

1、近況報告

(1)春練

2月13日より春練が始まりました。男子は週5、女子は週4で練習しています。練習日が男女とも授業期練に比べ1日ずつ増え、使える面数も多くなり、より充実した練習ができる期間となり、部員の集中度も上がっています。

また練習日の増加による怪我を防ぐため、アップ方法を見直し、ダイナミックストレッチを多く取り入れるようにしました。ダイナミックストレッチとはこれまでの静的なストレッチと異なり、ランジやスクワットなど動きのなかで柔軟性を高め、関節の可動域を広げていくストレッチです。アップのダイナミックストレッチの段階で、十分に体を温めることができるため部員には好評です。

(2)春合宿

2月20日から25日にかけて河口湖にて春合宿を行いました。春練の全体目標、個人目標を踏まえ、バドミントンのことだけに集中して取り組めた貴重な6日間とすることができました。

練習は1日ごとにシングルス練やダブルス練とテーマを決め、午前はノックなどの基礎練、午後はパターン練や簡易ゲームでの確認と午前練の発展的な練習としました。

夜にはノック班ごとに、1日の練習の振り返りや課題確認など各自の反省を共有し、翌日以降の練習に生かせるようミーティングを必ず行いました。また練習風景を撮影した動画をすぐに確認できる環境を整えたことで、より客観的な分析を得ることができました。

合宿には OB の方々にもいらしていただきました。頂いたアドバイスを基にこれからの練習に励んでまいります。藤原様(H2)、佐々木様(H16)、菅野様(H25)お忙しい中ありがとうございました。

2、春リーグ組み合わせ

春リーグの組み合わせが発表されましたのでお知らせいたします。4月25日から5月4日までが開催期間とされていますが、日程等詳細は決まり次第、お伝えいたします。

《男子》5部Dブロック 会場：一橋大学 小平キャンパス

- 1位 創価大学
- 2位 一橋大学
- 3位 國學院大學
- 4位 白鷗大学
- 5位 城西大学
- 6位 明治学院大学

《女子》4部Bブロック 会場：首都大学東京 南大沢キャンパス

- 1位 武蔵大学
- 2位 首都大学東京
- 3位 一橋大学
- 4位 共愛学園前橋国際大学
- 5位 茨城大学
- 6位 流通経済大学

なお、女子は4部のブロック数が減らされたことにより、前回秋リーグでは2位でしたが、3位校扱いとなります。

残された時間が多いとは言えませんが、リーグで最大限の力を発揮できるよう、練習に取り組んでまいります。

3、今後の予定

- 3月6日 男子練習試合(明星大学)@小平
- 7日 商東 Jr. @小平
- 13日 女子練習試合(上智大学)@小平
- 20日 卒コン
- 23日 男女練習試合(横浜国立大学)@小平

26、27 日 ◆新歓イベント サークル紹介◆

30 日 女子練習試合(東京学芸大学)@小平

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よろしくお願い致します。

文責：平野

一橋大学バドミントン部 OB 係 高柳咲希

PC アドレス：ikkyo-bado-obog@hotmail.co.jp

一橋大学バドミントン部 OB 広報係 平野可菜

PC アドレス：kanab8a@yahoo.co.jp

一橋大学バドミントン部 HP：<http://old2.josuikai.net/circle/sports/badminton/>

一橋大学バドミントン部掲示板：<http://hitotsubashibad.bbs.fc2.com/>

OB 掲示板：<http://www3.azaq.net/bbs/820/3334/?1083731408>