

若宮商業高校バドミントン部

バドミントンで「心」を鍛え、
「自分が最も成長できる部活」
を作っていくこう！



若宮商業高校バドミントン部は、平日の授業後（3面）、休日の半日（ほぼ6面）に活動しています。コート数に恵まれた環境と部員たちの意欲により、初心者でもどんどん成長できる部活となっています。



①平日は16時から練習スタート。整列して大きな声でコートに一礼。続いてアップ（ラン、ダイナミックストレッチ）。



④基礎打ちは、一種目ずつローテーションで相手を変えながら行う日が多い。コートの面数が多いので、全面ならではのクロスドロップ/カット/ヘアピンの練習も行える。
サービス練習では、「サービス→プッシュ→リターン」といった最初の三手を続けて行い、ゲーム序盤で優位に立つことを意識した内容となっている。



②バドミントンで重要な俊敏性を上げるためのラダーステップ。



③バック側からも攻撃できるようになるため、ラウンド・ザ・ヘッドの素振りも行う。

若宮バド部 部員の声

「仲が良い部活だと思います。」

「個性豊かな人がいる部活です。」

「やる時はやる、が合言葉です。」

「行事参加や、行事の補助の仕事に積極的な部活です。」

「上下関係や、礼儀がしっかりしている部活です。」



⑤スマッシュを打つ前は、ヒジを十分後ろに引く必要がある。ビデオ撮影してもらい、後で自分で確認することも。



⑥足を前後に入れ替え、後ろ足をリアクションステップにして前につめる練習。シャトルが落ちる前にキャッチする。



⑦ダブルスノック。時にはゲーム時よりも早い球出しをし、シャトルへの反応力やローテーション技術を養う。



⑧休日は6面なので、3対1のパターン練習も一斉に行える。16分間1人が連続して動くため、体力や精神力も身につく。



⑨バドミントンマガジンで紹介されていた、「セブン to スリー」。4人1組。7つある中央のシャトルを1つずつ自分のコーナーに運び、3つそろえられたら勝ち抜け。相手のコーナーから奪ってもよい。「ゲーム感覚で、俊敏性やターン技術、場面判断力をアップさせることができます。」

部員：28人 成績：2016~2018年度 名古屋市立高等学校体育大会 準優勝（3年連続）

顧問より：『僕はバドミントンの専門知識や技術を教える。けれども君たちの目標は、バドミントンが上手になることではなく、バドミントンを通して『心を鍛え、自信を作る』ことだ。』…これは私が若宮に赴任した年に、部員たちに語った言葉です。当時のバド部員は、無邪気で朗らか。しかしミスした時など『無理』『だめだー』といったネガティブな言葉もよく口にしていたので、そこを変えたいと思いました。』

「もともとバドミントンが大好きで、素直な部員ばかりだったこともあり、きつい練習も、皆でそのきつきを楽しみ合い、励まし合いながらこなしていました。その甲斐あり、その年の夏の市立大会で三位に入賞した時は、部員たちは大喜びしていましたし、僕もとても嬉しかったですね。」

「朗らかで素直なのは今の部員たちも同じです。大きな声で部活を引っ張ったり、盛り上げたり。周りに目を配って素早く行動し、誰かの気配りに『ありがとう』と声をかける姿を見るのが楽しみです。」

「バドミントンは本来、とてもお金のかかるスポーツですが、僕からすれば、誰でも制約なく始められるスポーツであってほしい。だから、若宮バド部は部費をほとんど取っていません。若宮商業は学校の部活補助が大変充実しているので、その点、ありがたいです。あと、僕が生徒のラケットのストリングを張ったりといった涙ぐましい努力（笑）もしています。」

「例年、入部者の大半は高校始めの初心者で、中学校での経験者は数名です。ジュニアクラブチーム出身の子はほとんどいません。が、うちの目標は『入部してから最も成長できる部活』です。常に、『どういう狙いを持って、何の練習をするのか』を明示し、多種多様なメニューを提示して成長を見守り、円滑に部活を運営することで、部員たちから『強い心と自信』のあふれるプレーを引き出したいと思っています。」（柳正明）

