

☆バドミントン班☆

◎部員数 28名 男子：1年8名 2年9名
女子：1年6名 2年5名

◎活動場所 体育館・校舎内ホール・林試の森公園

◎活動日 火・水・木・金・土・日 休みの日は変わることもありますが、週1回は絶対休み

◎班員よりメッセージ

バドミントン班は、平日週2回と土日は体育館での練習、それ以外の日にはトレーニングを行っています。定時制がある関係で練習時間は限られていますが、その中で密度の濃い練習ができるよう、みんなで工夫をし、切磋琢磨して練習に取り組んでいます！！一緒に声を出し、練習を盛り上げたり、どんなメニューでも一生懸命やれる中学生！小山台で待っています！

◎顧問よりメッセージ

小山台高校バドミントン班は男女一緒に活動しており、学校内でも班員数が多く、活発に活動している班活の1つです。今年は、春と秋の団体戦において、都大会出場・東ブロックベスト8が目標です。班員も「中学のときよりも強くなりたい！」「高校では新しいスポーツで成果を出したい！」とアツい思いを持った生徒ばかりです。＊見学や体験希望の中学生および保護者の方は、学校にご連絡ください＊

◎大会実績 2019（個人戦は割愛）

【男子】

- 4月 関東大会東京都予選（2複1単）
 - 1回戦 小山台2－1上水
 - 2回戦 小山台0－2新宿
- 6月 インターハイ予選（2複3単）
 - 1回戦 小山台3－0深川
 - 2回戦 小山台3－0江北
 - 3回戦 小山台0－3共栄学園
- 11月 新人戦（2複3単）
- 1月 ブロック大会 部（2複1単）
- 2月 国公立大会（2複1単）

【女子】

- 4月 関東大会東京都予選（2複1単）
 - 1回戦 小山台2－1東大和南
 - 2回戦 小山台2－0忍岡
 - 3回戦 小山台2－0深沢
 - 4回戦 小山台2－0清瀬
 - 決勝 小山台2－1日大豊山女子
- 関東大会予選6年ぶり、都大会出場決定！！(都ベスト16)
- 都大会 小山台0－2関東第一
- 6月 インターハイ予選（2複3単）
 - 1回戦 小山台3－0頌栄女子
 - 2回戦 小山台3－2小松川
 - 3回戦 小山台2－3東海大高輪台
- 11月 新人戦（2複3単）
- 1月 ブロック大会 部（2複1単）
- 2月 国公立大会（2複1単）



2019.6 このインターハイ予選で3年生が引退しました。新チームでも頑張ります！

◎大会実績 2018（個人戦は割愛）

【男子】

- 4月 関東大会東京都予選（2複1単）
 2回戦 小山台2－1田無
 3回戦 小山台0－2明学東村山
- 6月 インターハイ予選（2複3単）
 1回戦 小山台3－0板橋有徳
 2回戦 小山台1－3日出
- 11月 新人戦（2複3単）
 1回戦 小山台3－0両国
 2回戦 小山台3－0大崎
 3回戦 小山台1－3上野
- 1月 ブロック大会Ⅱ部（2複1単）
 予選第5リーグ1位通過
 決勝トーナメント 小山台1－2海城
- 2月 国公立大会（2複1単）
 予選第14リーグ1位通過
 決勝トーナメント 小山台2－0学芸大附属
 小山台2－1小平南⇒都ベスト16
 小山台0－2町田総合

【女子】

- 4月 関東大会東京都予選（2複1単）
 1回戦 小山台 不戦勝
 2回戦 小山台2－1日本橋
 3回戦 小山台2－0八王子東
 4回戦 小山台2－0文教大付属
 決勝 小山台0－3錦城学園
- 6月 インターハイ予選（2複3単）
 1回戦 小山台3－0東京女子学園
 2回戦 小山台3－0桜修館中等教育
 3回戦 小山台3－1東京 ⇒東ブロックベスト16
 4回戦 小山台2－3新宿 強豪、新宿に惜敗
- 11月 新人戦（2複3単）
 1回戦 小山台3－0青山学院
 2回戦 小山台3－0岩倉
 3回戦 小山台3－0王子総合 ⇒東ブロックベスト16
 4回戦 小山台0－3錦城学園
- 1月 ブロック大会Ⅰ部（2複1単）
 秋にブロックベスト16だったので、上位校のⅠ部に出場
 予選第1リーグ1位通過
 決勝トーナメント 小山台0－2東京家政
- 2月 国公立大会（2複1単）
 予選第29リーグ1位通過
 決勝トーナメント 小山台2－0高島
 小山台2－0世田谷総合
 小山台2－1立川 ⇒都ベスト8
 小山台1－2狛江

2017 実績

【男子】

- 4月 関東大会東京都予選
 1回戦 小山台2－0成立学園
 2回戦 小山台2－0両国
 3回戦 小山台1－2調布南
- 6月 インターハイ予選
 1回戦 小山台3－0武蔵野
 2回戦 小山台3－1本郷
 3回戦 小山台0－3新宿
- 秋 新人戦
 1回戦 小山台3－1大崎
 2回戦 小山台3－0日本工大駒場
 3回戦 小山台2－3豊南
- 1月 ブロック大会Ⅱ部
 予選第8リーグ1位通過
 決勝トーナメント 小山台0－2目黒学院
- 2月 国公立大会
 予選第13リーグ1位通過
 決勝トーナメント 小山台2－1日野
 小山台2－1墨田工業
 小山台0－2日比谷
 ⇒都ベスト16

【女子】

- 4月 関東大会東京都予選
 1回戦 小山台2－0光丘
 2回戦 小山台2－1東京
 3回戦 小山台2－1三輪田学園
 4回戦 小山台1－2潤徳女子
- 6月 インターハイ予選
 1回戦 小山台3－0大東文化第一
 2回戦 小山台3－2正則
 3回戦 小山台0－3小岩
- 秋 新人戦
 1回戦 小山台2－3文京
- 1月 ブロック大会Ⅱ部
 予選第22リーグ1位通過
 決勝トーナメント 小山台2－1深川
 小山台2－1日出
 小山台1－2雪谷
- 2月 国公立大会
 予選第32リーグ1位通過
 決勝トーナメント 小山台2－0小平
 小山台2－1八王子東
 小山台0－2狛江

2016 実績

【男子】

- 4月 関東大会東京都予選
1回戦 小山台0-2大崎
- 6月 インターハイ予選
1回戦 小山台3-0白鷗
2回戦 小山台0-3本郷
- 秋 新人戦
1回戦 小山台3-0大田桜台
2回戦 小山台3-0白鷗
3回戦 小山台3-2田園調布
4回戦 小山台1-3日体荏原⇒東ベスト16
- 1月 ブロック大会Ⅰ部 予選通過
決勝リーグ 小山台0-2日体荏原
- 2月 国公立大会 予選通過
決勝リーグ 小山台1-2多摩科学技術



【女子】

- 4月 関東大会東京都予選
1回戦 小山台2-1武蔵
2回戦 小山台2-0淵江
3回戦 小山台0-2東京
- 6月 インターハイ予選
1回戦 小山台3-1愛国
2回戦 小山台3-1大山
3回戦 小山台3-1飛鳥
4回戦 小山台3-1雪谷
5回戦 小山台0-3小岩⇒東ベスト8
- 秋 新人戦
1回戦 小山台3-2日比谷
2回戦 小山台1-3北園
- 1月 ブロック大会Ⅱ部 予選通過
決勝リーグ 小山台2-1筑波大附属
小山台0-2葛飾総合
- 2月 国公立大会 予選通過
決勝リーグ 小山台2-1日比谷
小山台2-0江北
小山台1-2桜修館

【番外編！2017年度活動報告】

昨年度お世話になった米倉加奈子選手に2018年3月21日、再びご指導いただきました！

2時間でコートが3面しかない中、「レシーブ」を見ていただきました。どうしても上半身がくねくねしてしまい、サイドアウトやコースがバレてしまうレシーブをする生徒が多くいます。

まずは、ハイバックから練習です。（難しいハイバックからの練習で驚きました！）ラケットの一番力が入る持ち方を教えてもらい、軽く握った状態からの回外運動。肘はどのような状態だと力が伝わるのかの確認。背中を使い方や足の置く位置や向きをご指導いただきました。「あれ、前より飛ぶかも！！」という声も聞こえてきました。ハイバックの練習で使った柔らかさや力を入れ方を活かして、いざ手投げでレシーブ！力まなくても十分エンドラインのギリギリまで飛びました。

どのスポーツでもそうですが、手先の技術の前に「体の使い方」を理解・習得することが上達の近道であることを実感しました。お礼として、いい報告ができるように頑張ります。ありがとうございました。

【番外編！2016年度活動報告】

小山台高校の同窓会組織「菊桜会」の「夢の応援基金」にバドミントン班が応募し、見事選ばれました。菊桜会からの援助をいただき、2000年のシドニーオリンピック、2004年のアテネオリンピックに出場した米倉加奈子選手にご指導いただきました。

1回目は、シャトル置きを見て頂き、コートを早く動けるよう「リズム」の大切さを教えて頂きました。ラウンドが苦手な生徒が多く、ラウンドの入り方なども教わりました。2回目は、スマッシュの体の入りなど、体の使い方を中心に、最後はラケットワーク（カットの練習）まで見て頂きました。3回目は、秋の団体戦の反省「連続攻撃が苦手」「レシーブの工夫が少ない」「前衛がもっと機能してほしい」以上の3点をお伝えし、指導していただきました。

いつもとは違う人から、違った言葉で指導を受け、その中から学んでいってほしいものです。顧問の先生に日頃言われていることや他校の先生からのアドバイス、米倉選手にご指導いただいたものは全て通ずるものがありました。やはり**基礎が大事！！**オリンピック出場選手のフットワークの速さ、安定さ、そしてコントロールを間近で見ることができ、収穫の多い練習日となっています。

3月20日、米倉選手からの最後の講習会がありました。改めて、連続した攻撃の練習と前衛の飛びつきを教えて頂きました。そして、最後にはゲームの立ち上がりに必要なサーブレシーブにおけるラケットの使い方を教わりました。今回は全4回の講習ありがとうございました。また、機会がありましたら来ていただきたいです。