

<真剣味>(21)

2015.2.13

春季大会に向けて

天候が例年と少し違い、雪が降るときに降らなかったり、もう降ってこないと思ったら急に大雪になったり、とても体調管理が大変な年になっています。

そんな中、選手達はビニールハウスのきまた空間の中で、繰り返し・繰り返し基礎的なメニューをこなしています。それは、まず春の大会で「1日2勝する」という目標を達成するため地道ではありますが、みんな元気そうに頑張っています。なんぎ・辛いは禁句です。元気のためにリーダー達は自ら声を出し、また他の選手にも良い刺激になるような声掛けをしながら練習に集中するように、そして盛り上がるよう努力しています。

さらに「月目標や今日の目標」などを掲示し、ただ練習をしているだけでなく個人の課題の確認、そしてその解決のために練習し、ステップアップするよう頑張っています。

学びとして：人前で頑張っても努力なり。苦しい顔、歯を噛みしめる、足がパンパンになる。いいじゃない。自分で自分の限界を決めず、力を抜かず、スタート地点のレベルをワンランク上げましょう。

全身から汗が（2時間の楽しみ）

何年かぶりにバドミントンを本気でやる機会があり、有意義な時間を過ごすことができました。膝を悪くしてからはだましましにやっていたので、汗をかくというより膝に負担がこないよう、それだけ考えシャトルを打っていたように思われます。2月12日（木）も当然膝の不安はあったのですがダブルスの相手の方に気を使わせず試合をしたかったので、今出来る限りの動きをしようと思い臨みました。さすがにぎりぎりに取れそうなシャトルに対しては挑戦できず、動ける範囲内で一生懸命プレーさせてもらいました。一つ気になったことがあります。私は以前からスマッシュが得意でしたが、昨日は思い通りに決まらず簡単に跳ね返されました。当然久しぶりのバドミントンで体力的に無理なのかなと一瞬思いました。しかし、以前やっている時のことすぐ思い出しました。自分では強く打っているつもりでも肩や手首、体全体に力が入ってしまいシャトルに「エネルギーが伝わらず」そして「角度」もなく、ただ勢いのないシャトルになっていたことが分かりました。それからはミートの瞬間・打点は高く・鋭く振りぬく、この3つの事を意識してからは少しずつスマッシュが決まるようになりました。2時間はあっという間に思え、久しぶりにへとへとになり、全身の汗腺から汗が噴き出した感じに思えました。goodでした。

バドミントンをやりながら、野球にもつながることがあると思いました。「投手」の中には自分では腕を振って速いボールを投げているつもりでも、実はリリースまでに力んでしまい思うような勢いのあるボールになっていないことがよくある。その場合には安定したフォーム・速い腕の振り・リリース時の鋭さなどの必要性が考えられる。

学びとして：力んで打ったり、投げたりしても思い通りにエネルギーは伝わらない。だから「力を抜くことの大切さ」を再確認しました。