

「スーパージュニア選手育成プログラム2025」 第5回体験プログラム

9月20日（土）の第5回体験プログラムは、広島ガスバドミントン部の選手の皆さんにバドミントンを教えていただきました。

まずは、準備体操からはじまりウォーミングアップを行いました。お手本をみながら、さまざまなステップの動作を練習し、からだを温めていきます。

からだが温まったところで、さっそくラケットの持ち方の指導、振り方を教わっていきます。広島ガスの選手のお手本を見ながら、基本となる素振りを繰り返し行いました。



そしていよいよ実際にシャトルを打ってみます。軌道が読みづらく、小さいシャトルを打ち込むことに苦戦する選手たち。ラケットを持っている手と逆の手でシャトルを追いかけ、タイミングを計ります。最初は床に落ちてしまっていたシャトルも、ビュンという音とともに勢いよく振り下ろされるラケットで鋭いシャトルが打ち返されていきます。チームごとに選手と何回ラリーを続けることができるか、チームのみんなで声を出しながらおこないました。うまく打てなくて試行錯誤する様子もみられ、選手のお手本を参考に一生懸命頑張っていました。最後にチームに分かれてシャトルを運ぶ競争をして、体験を終わりました。

この体験をきっかけに、バドミントンの魅力を感じ、新しいスポーツにも挑戦してくれたら嬉しいです。

今回の保護者を対象に行ったサポートプログラムは、スポーツ医・科学委員会委員で広島文教大学准教授の中藪宏美先生による「小学生期におけるスポーツと食事について」の講話でした。スポーツのための正しい食生活を身につけることの重要性等についてお話いただきました。また、現在の食物摂取状況などのアンケート調査を行い、その分析による解析や指導助言・相談を12月のプログラムで個別に実施します。スポーツ栄養の考え方による正しい食生活を身につけるためには各家庭の役割が非常に大きいところです。ジュニア選手の育成のために、サポートをよろしくお願いします。

今回も広島県小学生体育連盟の先生方、T&TWAMサポート株式会社のトレーナーの方など、多くの方々にご支援・ご協力いただきました。ありがとうございました。

