

おじゃましま〜す

★今回は「産体ジュニア」にお邪魔して、インタビューしてきました。

産体ジュニアは毎週水・金曜日に、元気一杯の小学生が練習しています。

2013年に、それまでの幼児バドミントン教室を卒業した子どもたち8人のメンバーから 始まりました。現在25名です。今年初めて若葉カップやABC大会に出場するなど、メキメキと実力を上げているチームです。そこで指導者である山川さんと花本さんにお話を伺いました。



まずは山川さんにお聞きします。

○低学年から高学年まで年齢が幅広いのですが、どのように指導されていますか？

目標を本人に決めてもらい、ランク別にしてそれぞれ練習しています。

○ご指導中、大切にしていることは何ですか？

子ども一人ひとりの成長スピードが違うので、保護者・子ども・コーチの目標が一致することを大切にしています。

次に花本さんにお聞きします。

○指導する上で、どのようなことを大切にされていますか？

勝敗よりも、試合の中身を重視しています。
一本でも多く練習したことが出来たか、
また、ラリーをどれだけ楽しめるかを考えて指導しています。

○遠征や試合の様子を教えてください。

遠征参加と試合出場については、
本人の意志を第一に考えて希望に添えるように決めています。
以前は保護者の方に審判をお願いしていましたが、
今では子どもたちが、ほぼ全員審判が出来るようになりました。

最後にお二人にお聞きします。

○どのような選手を育てたいですか？

(山川さん) モットーは、いつでも明るく挨拶が出来る子です。
フェアプレー7か条をいつも頭に入れて欲しいです。
明るく逆境に負けない子どもになってもらいたいですね。
(花本さん) バドミントンを楽しく、長く続けてもらいたいです。

《コメント》

元気一杯の子ども達に元気をもらいました。目を輝かせてシャトルを追う子ども達の姿に、子ども達の限りない未来を感じました。子ども一人一人に愛情を持ち、大切に指導する指導者・見守っている保護者がいてくださるからこそ、子ども達は安心して力を発揮できるのだと思いました。この中で鳥取県を、いや、日本を担う選手が出るかもしれませんね！産体クラブのみなさんの明るい未来に乾杯！

「健康ケアハウス田口」の健康ワンポイントアドバイス

～健康への幸福の種まき(コウフク/タネマキ)～

日常生活習慣に、少し改善を加えるだけでもっと健康になっていく方法、「幸福の種まき(コウフク/タネマキ)」について、引き続き投稿します。

幸福の種まきとは、コ(呼吸)、フ(風呂)、ウ(運動)、ク(靴、履き物)、ノ(飲む、水の補給)、タ(食べる、食事)、ネ(寝る、睡眠)、マ(マイナス言葉を使わない)、キ(規則正しい生活) のことです。

今回のテーマはマ(マイナス言葉を使わない)

1) マイナス言葉の種類 (私の勝手な自論です)

マイナス言葉とは、人を嫌な気持ちにさせる言葉ですが、人だけでなく本人にとっても、限界を作り負の方向へ導きます。マイナス言葉には大きく3種類あると思います。

①できない、分からない、仕方がないなどの「ない言葉」

②だって、でも、どうせ、だから、で始まる言い訳の「ダ行言い訳言葉」

③ミスる、こぼす、おとす、遅刻するなどの「失敗言葉」

この言葉は、自分で限界を作り、前に進むのを止めてしまいます。普段何気なく使ってしまう言葉ですが、もしこの言葉が出そうになったら、少し間をおいて、

・ここまでなら出来る、ここは分かる、他の方法を考えるなどの「できる言葉」や
・僕だって、君でも、あなただから、で始まる「ダ行できる言葉」に置き換えてみてください。そうすると、言った本人も聞いた相手も、もっと先に進めたり、広く考えたりと世界が変わります。たった一言で、自分や相手が変わるかも知れませんね。

「失敗言葉」についてはもう少し考えてみましょう。

2) 言葉はイメージを作り、イメージは現実を作る

サービスを打とうとしているペアに、「このサービス、ミスるなよ」と声をかけると、聞いたペアの方は「ミスしているイメージ」が頭に浮かびます（言葉はイメージを作る）。そして本当に「ミス」してしまいます（イメージは現実を作る）。

同様に、「こぼすなよ」「落とすなよ」「遅れるなよ」と何気なく使いますね。これは、「否定の否定は肯定」という日本語の特長で、より意味を強めたりする目的で使います。ところが、脳は上記のように「言葉をイメージし、イメージはそれを実現しよう」とし、逆効果になってしまいます。これは、人に対してだけでなく、自分で「失敗したらどうしよう」と考える時も同じで自分に「失敗言葉」言っているのです。

3) マイナス言葉を瞬時に切り替える

名医から「どんな人でも眠れる薬」が出来たと言われたら、ただの小麦粉でも、不眠症の方が眠れるそうです。これは有名なプラセボ効果ですが、これも脳がこれで眠れると、眠るイメージが出来、眠るそうです。

先ほどの「失敗言葉」も、出そうになったら、つばを飲み込んで、「ミスるなよ⇒大丈夫、入れていこう」「失敗するなよ⇒成功するよ」「こぼすなよ、落とすなよ⇒しっかり持てよ」と肯定の「成功言葉」に置き換えてみてください。

一旦つばを飲み込んだり、深呼吸したり、足を手のひらでたたいたり、瞬時に切り替える方法もご自身で見つけてみてください。



奥原希望選手バドミントン教室

6月5日（火）に、コカ・コーラ体育館にて、「奥原希望選手バドミントン教室」が行われました。

16時から17時半は高校生、18時から19時半は小中学生を対象に行われ、観覧席では無料で観覧することができました。昨年のバドミントン世界選手権女子シングルスで、日本勢初の金メダル、リオでジャネイロオリンピックでは銀メダルを獲得した、世界的選手の来県だけあって大勢の方が集まりました。

一言感想をお聞きしました！

☆世界のトップアスリートである奥原希望さんのプレーやフットワークを間近で見ることができ、強い刺激を受けました。また、目標や目的を持って物事に取り組むことは自分の成長へと繋がることを学び、練習や日々の生活で活かしていきたいと思いました。

（鳥取東高 山口紗季）

☆奥原希望さんのフットワークが速くて、すごく刺激を受けました。教えてもらったフットワークを実際に試合にを使って、奥原希望さんみたいに速く動けるようになりたいです。

（中ノ郷中 門脇 想）



☆金メダリストの選手に会えてとても嬉しかったです。奥原選手のフットワークがとても速かったので、私ももっとフットワークが速くなるように練習を頑張りたいと思いました。

（kamis クラブ 森本新絆）



第17回中国地区総合バドミントン大会

9月14日（土）・15日（日）と、米子産業体育館において、第61回中国地区総合バドミントン選手権大会が開催されました。

○鳥取県結果（東部）

男子シングルス優勝 小林 寛哉(cheerful)

混合ダブルス2位 小林寛哉・岸田洋子(cheerful)

〃 3位 出石哲也(NEXT1)・峰郁美(cheerful)

おめでとうございます！

小林寛哉選手はシングルスで優勝され、11月に開催される全日本総合に出場されます。ご活躍をお祈りしています。

小林寛哉選手から一言お聞きしました！

地元開催だったので、シングルスで優勝できた事は良かった。ただ、二冠を狙っていたので物足りないかなと思っています。

全日本総合では、一回でも多く勝ち上がり、桃田選手に挑戦したいです。



クラブ紹介

ハイスコア

『ハイスコア』は、メンバーは代わりながら約15年くらい活動しているチームです。

練習は岩美西小学校で週1回ゲーム中心にやっています。



現在は社会人リーグ4部ですが、楽しみながらも昇格目指して頑張っていきますので、どうぞお手柔らかにお願いします！

編集後記

今後も引き続き様々なイベントや大会等を通して鳥取市のバドミントンにより活発なものにしていき競技人口が増えていくよう私達もサポートさせていただきます。

今後とも皆様のご支援ご協力のほどをよろしくお願いいたします。

表彰広報部 古田遼平 吹野由起子
坪井雅子 渡辺奈穂子