

記録的な猛暑です。しっかりと熱中症対策をして記録に残る、熱い練習をしよう！

☆☆ 7月 新入団ジュニア選手の紹介 ☆☆

ようこそ所沢ジュニアへ！

のぞみ なぎさ

大会報告

7月15,16日 関東オープンダブルス大会 (野田市関宿体育館)

ベスト8・・・りこ、ゆい はるな、のあ しょうた、なお

7月16日 所沢ミックスバドミントン大会

3位・・・さき、ゆうと 予選リーグ健闘・・・はな、さくたろう



今後の予定

●8月11、12日：栃木県総合運動公園トレセン栃木県練習会

●8月25日(土)、26日(日) 平成30年度県民総合体育大会(毎日興業アリーナ久喜)

男子

- ・6年ダブルス・・・ゆうと、さくたろう
- ・6年シングルス・・・まさき、ふき
- ・5年ダブルス・・・しゅんき-なお
- ・5年シングルス・・・しんすけ
- ・4年シングルス・・・しょうた、たいち、りくと

女子

- ・6年ダブルス・・・さき-はな
- ・5年ダブルス・・・さやか-りな
- ・5年シングルス・・・りこ、まこ、ななこ
- ・4年ダブルス・・・ゆきの-りさ、みゆ-みく、
めいな-ほのか
- ・4年シングルス・・・ゆい、はるな、のあ

●9月2日(日) 第32回埼玉県ジュニアバドミントン年齢別シングルス大会(アスカル幸手、毎日興行アリーナ久喜)・・・さき

熱中症対策のススメ

① ウェアの着替え

汗をかいたままのウェアでは体温の放出ができにくくなり体が熱くなりやすいです。こまめにウェアを着替えましょう。

② 定期的な換気

バドミントンの羽根は外部からの風の影響を受けやすく、窓を閉め切って練習を行うのが普通ですが、今年は異常気象！そうもいってられません。換気を最優先に練習をしましょう。

③ しっかりとした水分補給

水分補給は基本です。がぶ飲みはいけません。こまめに飲みましょう。実は、スポーツドリンクは虫歯になりやすいので、普通の水や麦茶も合わせて飲むと歯に良いですよ。

④ 塩分補給を！

汗と一緒に体から塩分は失われています……。塩飴などで塩分補給！ 朝は、味噌汁や夏野菜から塩分水分を摂ろう！

「広報担当のつぶやき」

Cチームの練習を見ることとなつて一か月がたちました。小学生バドミントンは大変！でも、面白い・・・。私も日々、刺激をもらっています。コーチをしている中で、あらためて気が付いたことがあります。**バドミントンは、プレーヤーのためのもの。**ということです。

数年前に、審判講習会にて、指導された方がおっしゃっていた言葉です。**「試合はプレーヤーのためのもの。選手が気持ちよくフェアプレーができるように審判はいるのです」**と。

親が熱い言葉をかけすぎて、おやおや・・・と、ならないようにしましょう。私も気を付けます。まずは、何よりもバドミントンを楽しもう！そして、自主的に、自分で考えて動ける選手を育てたいですね。保護者コーチ、がんばろう！ミスショットよりも、ナイスショットを褒めよう！

加藤父

(じゅにあ だよりの むずかしい かんじ は おうちの ひと に よんでもらおう!)