

所沢ジュニアだより

2018. No.3

梅雨はあっという間に終わり、連日の日差し！蒸し暑さ・・ほんと暑いですね～。暑さに負けず熱い練習をしよう！ Jr 選手も、保護者コーチの皆さんも、水分をしっかりとって、コンディションを保ちましょう。強い選手は体調管理も上手であれ！

☆☆ 6月 新入団ジュニア選手の紹介 ☆☆

さくら かおり
みなみ はるか

ようこそ所沢ジュニアへ！

大会報告

○6/2 第34回若葉カップ全国小学生
バドミントン大会県予選会（アスカル幸手）

男子3位 ゆうと、さくたろう、まさき、
しんすけ、しゅんき、しょうた、なお、
たいち

女子3位 さき、はな、りこ、りな、まこ、
ゆい、はるな、のあ、ゆきの、りさ

○6/17 町田オープンジュニア大会（町田市立総合体育館）

優勝 ゆい、ほのか

ベスト8 ゆうと、しょうた

○6/23 第19回ダイハツ全国小学生ABCバドミントン大会
埼玉予選会（アスカル幸手）

Aクラス

ベスト16・・さき 2回戦健闘・・しゅんき、ゆうと

2回戦健闘・・りな 1回戦健闘・・りこ

Bクラス

準優勝・・しょうた ゆい **ベスト8**・・ひまり

2回戦健闘・・なお

Cクラス

準優勝・・ほのか 2回戦健闘・・たいち ひな



今後の予定

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）

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

さき、ゆうと、はな、さくたろう

7月21、22日 小平ジュニア合同練習会

ゆうと、しゅんき、りこ、はるな、ゆきの

クールダウン ストレッチのススメ

練習終わりにはストレッチをしましょう。家に帰ってからも構いません。

ストレッチは、けが予防や疲労回復の効果があります。まずは、少しでも練習後に続けてみよう！



うでを横に伸ばす。反対の腕ではさみながら手前にゆっくりと伸ばす。左右交互に行う（10秒）



両腕を上にあげる。そのまま頭の上で両手を交差させる。真上に両腕を伸ばす（10秒）



頭の後ろに手をまわして、もう一方の手でひじをつかんで横にひく。左右交互に行う。（10秒）



両手をそろえて膝を伸ばす。反動をつけずに上体をゆっくり前に曲げて指先を床につける（10秒）



仰向けになって両手を真横に伸ばす。そのまま腰をひねって一方の足を横に出す。左右交互に行う。（10秒）



体操すわりをする。右足を左の太ももに乗せる。上体をできるだけ起こしてお尻の筋肉が伸びてきたら上体をだんだんに近づけていく（10秒）



仰向けになって上体を倒して床に両手をつける。ひざを曲げないように気をつける。（10秒）

※オスグットの対策に！大腿四頭筋（太ももの前）を伸ばす。筋肉の柔軟性をつけよう。

「広報担当のつぶやき」

今号は、ストレッチ特集を組んでみました。バドミントンの文献を見てみると、ジュニア期における肩、肘、膝に起こりうる怪我について書かれてあり、予防法も掲載されていました。その中から今号では、ケアのメニューを厳選しました。

練習はもちろん、練習を続けられるコンディションを保つことも大切なことです。これから夏休みになり、練習量が増える時期です。ぜひ、親子で声をかけ合ってクールダウンを行ってみてはいかがでしょうか？

【選手名鑑に誤りがありました】 **ななこ** の漢字は × 奈々子 ⇒ ○ 菜々子 です。失礼しました。

訂正をお願いします。もし、ほかにも誤りがありましたら、加藤まで遠慮なくお知らせください。

（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!）