

## 自粛期間中、こんな秘密トレーニングをしてました

というお題でみなさんから回答を募りましたところ、ヘビのようにしつこい催促のせいもあってか、40世帯中32世帯からいろんなネタをいただくことができました。回答率驚異の8割！！ **ご協力いただいたみなさま、ありがとうございました。**

なんて意識高い系！

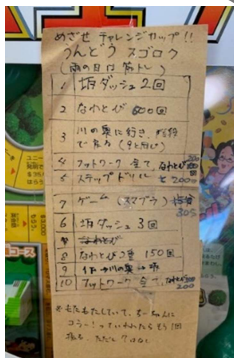
### スティックなやつら編

晴れた日は美原小～市民の外周をランニング、家ではトランポリンでジャンプしながらの、スマッシュやクリアーの練習という名目でひたすらフェイスタオルを振り回して、有り余る体力を発散させてました。もはや練習というより遊びと化してましたが…

ベタですが…ランニング、坂道ダッシュ、インターバル走、縄跳び、ダンス、キャッチボールです

とにかく走りまくってました  
ε≡≡Λ(´Д`)ノ

運動人生ゲームをしていました。人生ゲームのルーレットを回し、出た目のトレーニングをする。(縄跳び600回、川沿いをランニング、階段ダッシュ、ラッキーマスを当てるとスマブラ30分など…)



美原小～市民の外周4周を自分で決めたタイム目指して、ひたすら走る…50分ダッシュも同じく自分で決めたタイムでゴールできるまでひたすらダッシュ…4時間ひたすらヘアピンノック…2重跳び100回連続…砂浜ダッシュ…一輪車・スケボーで体幹トレーニング…

始めは毎日3.5キロ走ってましたが、自粛疲れて段々ペースダウン…夜景を見ながら走りたいと、夜20時頃から母のチャリ伴走のもと走ってました。あとは庭や部屋でドライブ少々

ストレスたまってたのか？

自宅マンション9階建ての階段ダッシュ5往復、壁打ち、素振り…  
1日2回やる！を目標に、親は仕事で見れてませんがやってたはず！！

サイクリング8キロを高速で走る、登り坂もあるランニングコースを走る、風の日は庭で基礎打ち、ノック

エンドレスラリー！風にも負けず2人でどこまでラリーが続くかやりました。最高記録322回！！  
あとはスマッシュを打つイメージでシャトルでキャッチボール、リップスティックやったり、ダンゴムシ集めたり、水風船爆弾やったり…

初心者なので、バドミントンがどんな競技なのかを知るために動画を見ました。プロやジュニアの試合、打ち方の講座など、イメージトレーニングばっかりですが、見事にコロナ太りに…

パパこわいのね笑

毎日1時間かけて7～8キロ走り、縄跳び500回、二重跳び100回…熱血パパにやられました笑

リビングに簡易ネットを設置。天井から毛布をぶら下げて、バンバン打ち込んでました。おかげで毛布に見事な穴が2～3個空きました笑

倉庫に簡易ネット、脚立、ガムテープで手作りコートを作成、キンプリの曲をガンガンかけながらスマッシュとネット近くの練習をしました。バド技術向上はもちろん、キンプリの曲をノールックで家族皆振り付きで歌えるようになりました！

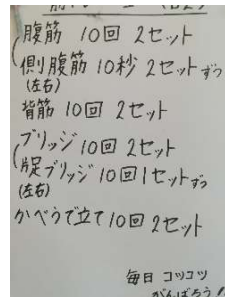
ぜひ披露して！

一輪車で体幹鍛えてました！

ビリーザブートキャンプから始まり、野球、サッカー、バスケット、もちろんバドミントンと体を動かしました。キャッチボールとシャトルバティングが上達したので、野球部入部を勧めましたが即却下されました…

- ①体幹筋トレ
  - ②フットワーク
  - ③2キロマラソン
- を、だいたい毎日やっていました。

自作のノルマ表→



朝3時45分起床、4時トレーニング開始です。8キロ走、近所の小学校で懸垂20回、家でアブローラー、腕立て100回、スプリング、10キロ鉄アレイ、50キログリッパ、V字腹筋、大ハンマーを砂場にたたきこむ×10回、家族とドライブ練習10分、、、2か月で体重が11キロ落ちました。練習再開してトレーニング量は減りましたが、体重維持してます。

**問題：意識高い系の回答の中で、後藤先生の秘密トレはどれでしょう？** 回答は…言わなくてもわかるよね！

なんでもいいから回答クレクレしたところ、独創的な回答含め1枚に載りきれない量になりましたので  
あの手この手で進化しようとしたやつらもご紹介！いったいどの回答が誰なんだ！？

ラケットを持たなくてもできることはある？

## オリジナル路線なやつら編

こういう回答、  
キライじゃない  
です

まず洗濯機に洗濯物と洗剤を入れ、全自動のスイッチを押す。そのあと洗面器に水をため、柔軟剤を数滴たらし、雑巾をひたす。その雑巾でリビングの雑巾がけを20分。雑巾がけ終わってやや休憩のあと、洗濯物が出来上がる。それをほして朝練終了（別名：家事手伝い）

自粛中ゲーム三昧でした。  
が！集中力が鍛えられたんじゃないか  
と思います。

ほぼ引きこもってました笑  
唯一熱が入ったのは、食後の後片づけを  
かけた、家族対抗トランプ大富豪！勝負  
どころや駆け引き…トランプくらいバド  
ミントンも上手くできるようになったら  
なあ…（母・心の声）

近所の女の子たちと毎日外遊び～  
お昼食べて～の外遊びを繰り返して  
ました。鬼ごっこやリップスティック  
をして、ほぼラケットは握ってま  
せんが、とりあえず運動不足にはな  
らずにすみました。

自粛期間中の前半は、犬の散歩に行  
てから縄跳び、フットワークをやっ  
てたようです。後半は学校の課題をやっ  
たり、「フォートナイト」「あつ森」を  
やったり、YouTubeを見たり、いろ  
いろと絵を書いたりしてました。

航空公園で家族ランニング。  
ですが数日後には本人が膝を  
痛めてしまい、本人しばらく  
お留守番してました…

Swichのフィットボクシングに  
親子でドハマリ！ですが子は早  
々に飽きて、今は母だけが続けてま  
す…久々の練習で筋肉痛になら  
なかったのはそのせいかも（母が）

何年か前に母が衝動買いし  
て未開封だった、  
EZ DO DANCERCIZEを親子で  
踊ってました笑

子は自宅マンション9階ま  
での階段ダッシュ、父は人  
生初のクッキー作りに挑  
戦！しまいには親子で  
perfumeのダンスを踊るま  
でになりました！

コロナ自粛中、ほんとに何もせず！ほ  
ぼ毎日、起きて→食べて→マンガ読んで  
→食べて→ゲームして→食べて→寝る！  
の完璧なルーティン。おかげで急激に  
太ったので、膝とか痛めそうで心配で  
す。。

親が仕事で見られないので、  
「トレーニングやった？」と聞くと「今から  
やるやる」とヤルヤル詐欺。「ほんとにやっ  
たの？」と聞くと、「やったやった」と今度  
はヤッタヤッタ詐欺に変貌を遂げる。

入団早々自粛となってしまう、先生か  
ら室内練習メニューも教えてもらいま  
したが、狭い部屋ではなかなか思うよう  
にできず、近所の空いてる駐車場でサーブ  
練習をしましたが、外は風があり、なか  
なかできませんでした。早くみんなと一  
緒に練習をしたいと思う毎日でした。

家の前でスケボーをしてました

Wii fitやWiiSports、父とお散歩、  
ランニングしてました。学校からの  
課題が地味～に多くて…

親から言われたメニューを消化したら  
Switchやってもいいことにしたので、筋  
トシなど少々。あとは家の前でバスケの練  
習、サッカーの練習、バドミントンのバの  
字も発せず…基本的にはグータラしてたの  
で、毎年2～3kgペースでしか体重が増えて  
なかったのが、今年は7kg増えました  
（；▽；）パワーはついたかも！？

8割方ゴロゴロしてました。同じ  
くゴロゴロ型の姉と、ハンズク  
ラップやハピネス体操をして体を  
動かし、実は腹筋や腕立て伏せが  
できないことが発覚したので、姉  
監修のもと、少しずつ特訓。

私もやろうかしら…

自粛という名のガラガラタイム  
で7kgも太ってしまいました！  
が、練習再開するやいなや  
途端に体重は元通りに…！  
バドミントンはダイエット  
にうってつけなのかも笑

### 今後の予定

大きな大会は中止になりましたが、練習会は目白押しです。感染症対策をしっかりして臨みましょう！

- 7/19 (日) 青梅ジュニア練習会 なお、しょうた、ゆい、はるな、ゆきの、りさ、りくと、みく
- 7/23 (木) 小平ジュニア練習会 なお、はるな、しょうた、ゆきの、りさ、めいな、たいち、みく、ゆな、しいな、ひな、みなみ
- 7/24 (金) 小平ジュニア練習会 なお、めいな、たいち、ゆな、しいな、ひな、ほのか
- 小平ジュニア初心者練習会 かなみ、かおり、ゆな、みさき、きの、ゆうた、あやみ
- 川越ジュニア練習会 しょうた、ゆきの、みく、みなみ、いろは、まこと、わか

### 新しいお友達

みんな仲良くしようね！わからないこと困ってることがあったら教えてあげよう♪

りんちゃん

フワちゃん好きな小学4年生 ハイテンションでがんばろう～  
りんちゃんよりひとこと★「バドミントンうまくなれるようにがんばります」

ゆうくん

ぺこばとEXITとTT兄弟好きな年長さん 悪くないだろう…ピュウ～♪～(´ε`)  
ゆうくんよりひとこと★「ももたせんしゅみたいになりたい！」おっ、同じ左利き！