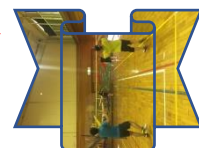


葛工！スポーツ



令和元年 9月9日 発行

みんな、合宿が大好き！

中学生向けの高校説明会で、よく部活動に関する質問を受けます。「〇〇部の見学をしたい」とか「××部は強いのですか？」といったぐあい。ところで「部活」といえば、欠かせないのが「合宿」（とはいっても葛工のすべての部活が、合宿をおこなっているわけではありません。念のため）。そこで前にも「葛工！スポーツ」に登場した、バドミントン部を例にとり、高校の「合宿」ってどんな感じ？ という一端をご紹介します。

すっかり秋めいた気分になり、合宿をおこなっていたころの、夏の東京の暑さが懐かしいとは、「時のたつのは早い！」と言うべきか「地球温暖化は大丈夫？」と言うべきか。



「合宿」ということばには、人をひきつける不思議なオーラがあります。かのジャニーズの寮は「合宿所」と呼ばれる。若い人ばかりではない。デビュー

40周年のサザンオールスターズは、レコーディングやコンサートの前になると、今でも「合宿」と呼ぶ泊まり込みリハーサルをおこなうそうだ。ただし頭に「強化」を付けたら、とたんにオーラは消える。もしかすると「強化」の付かない「合宿」こそ、われわれのお気に入りなのかもしれない。



今年のバド部の合宿は、8/22 から 8/25 にかけて3泊4日、蔵前工業といっしょに長野県の須坂市でおこなわれた。初日の朝6時半、葛工正門内へバスが到着、そのあと蔵前工業を經由し、関越道→上信越道を通して、合宿地に12時に到着した。午後から練習開始。13時から17時までの4時間、夕食をはさんで19時から21時までの2時間、計6時間のメニューだ。幸い体育館はホテル所有のもので、宿舎から歩いて3分とかからない。2日目・3日目は早朝+午前+午後+夜を合わせて9時間半の練習。最終日は昼に出発したので、早朝と午前だけで計4時間。ここでは蔵前工業高校との交流戦や、審判練習もおこなわれた。**4日間で約30時間の練習**をこなした。午前は主に筋力トレーニング、午後と夜は主にラケットを用いた基礎練習というメニューだった。

何しろ東京より気温が低く、練習に集中できたことが一番大きい。疲労や筋肉痛も見られたが、3泊4日のあいだ規則正しい生活を送り、基本的な生活習慣の大切さを改めて自覚し、同時に社会性やコミュニケーションについても、考えることができたに違いない。何より合宿後の様子を見ていると、合宿で学んだトレーニングや技術を、積極的に活用しようという姿勢がうかがわれる。成長と言わず何と呼ぼう。