

沼倉千紘さん『バドミントン（苦しい季節）』（8月31日配信）

今日お話しするのは、バドミントンをするのに苦しい季節についてです。それは、まさに今。夏は本当に苦しいです。

どうしてかと言うと、体育館の窓や扉はすべて閉め切り、なおかつカーテンも閉めた状態の中で練習や試合をやるからです。夏は本当に暑いですよ。ですから体育館の中はひどく暑くなりますし、中にいる人の汗で湿度も上がります。そんな環境の中で長時間練習するのは苦しいです。熱中症に気をつけてはいますが、ふらふらしてしまうこともあって大変です。

また、汗が床にばたばた落ちると滑って危ないので、床を拭いたり、滑らないように雑巾で靴の裏をよく拭いたりして、注意しながらやらなければなりません。

汗と言うと、ラケットのグリップの部分にも汗が溜まります。腕や頭にかいた汗が腕を伝い、グリップが濡れてしまうんです。すると、ラケットを振った拍子に滑って飛ばしてしまうこともあります。

なので、夏は本当に大変です。なぜ体育館を閉め切るかと言うと、カーテンを開けてしまうと太陽の光の眩しさでシャトルが見えなくなりますし、窓を開けると風の影響でシャトルの軌道が変わってしまいます。そうならないためにバドミントンをやる時には体育館の窓もカーテンも閉め切る必要があるんです。

だから夏は苦しい季節です。