



【第50回 登録団体紹介「MBC」】

今回はバドミントンサークル「MBC」に取材に行ってきました！有賀みどり先生と有賀一秀先生の指導のもと、皆さん日々技術の向上を目指しています。

- M…ミドル（中央本町）
- B…バドミントン
- C…クラブ

～時に優しく、時に厳しく！～

取材に行くと、皆さん和気あいあいとしていました。けれど練習が始まると和やかな空気から一転、皆さんの表情は常に真剣そのものです！ゲーム中もラリーで打ち返せなかった時はとても悔しそうにしていました。試合では勝利にこだわる気持ちが強いらしく、スイッチのオン・オフがはっきりしている印象でした。

みどり先生はどんな方なのか、会員さんに聞いてみたところ「練習は厳しいけれど、そこが良いです」という答えがありました。MBCは女性の会員さんが多く、先生はそういった所にも気を配っています。女性は同じ動作ばかり繰り返すと身体を痛めてしまうそうなので、月替わりで色々なパターンの練習を取り入れているそうです。厳しい指導の中にも会員さんへの思いやりを感じます。そして先生からは会員さんへのメッセージをいただきました。「皆さん熱心で前向きな方ばかりです。初心を忘れず、より上達して欲しいです」

～練習風景～

MBCの練習はストレッチ・体幹トレーニング→基礎打ち→パターン練習→ゲームという流れで行われます。基礎打ちではドロップ・ドライブ・スマッシュ・ハイクリアといったバドミントンの基本的な打ち方を練習します。それが終わると、試合で起こることを想定したパターン練習に入ります。ゲームの組み合わせはみどり先生が練習の様子を見ながら考え、力の差が出ないように決めていきます。互角の相手と戦うことで、より勝負を楽しむことができるのですね。

また、MBCは外部との交流も盛んです。姉妹サークルとの主催で毎年交流会を開催しています。今年は交流会が10周年を迎え、都内や他県から180名以上の参加者で行われます。



～長く親しまれてきたMBC 会員募集中～

以前中央本町センターではバドミントンの初心者教室が行われていました。教室が終わった後もっとバドミントンを習いたいと思った方々が集まり、約20年前に結成されたそうです。結成当時から参加している方が多いのが印象的でした。レベルは初級から、東京都、全日本に出場しているメンバーもいます。

MBCは現在会員募集中です！経験者はもちろん、初心者も歓迎します。バドミントンは初心者から始めた場合、上級者になるのに時間がかかりますが、30～40代から始めれば長く楽しめるスポーツです。みどり先生は「MBCは優しい人が多いので、初心者の方も比較的練習についていきやすいです」とおっしゃっていました。

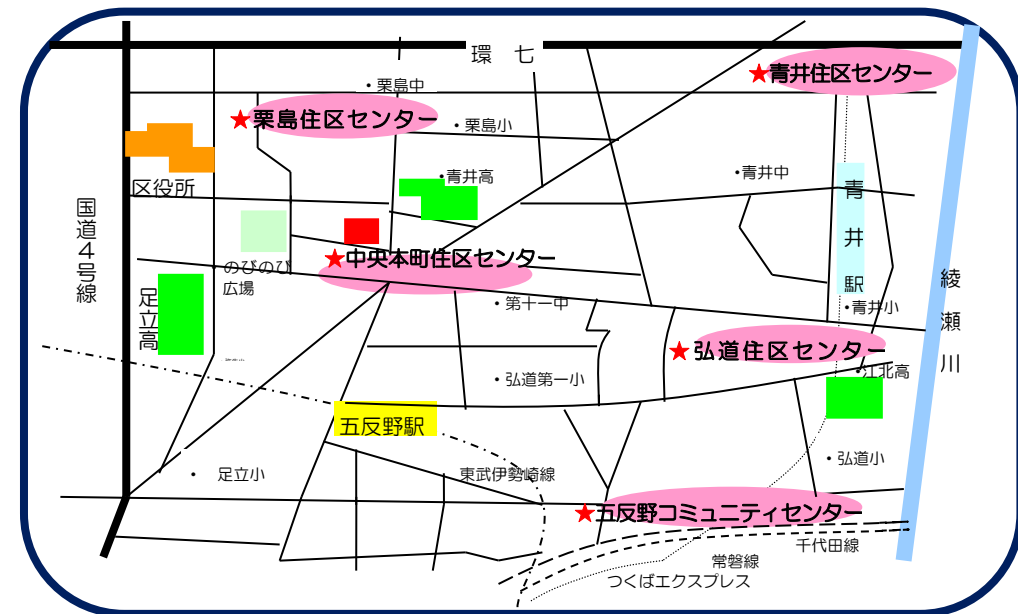


左：有賀みどり先生
右：有賀一秀先生

『MBC』プロフィール

活動日：毎週水曜日
9時～12時
連絡先：03-5681-9341（宮之脇）
入会金：2000円 会費：1500円/月

センター周辺の住区センター



住区センターは赤ちゃんからお年寄りまで、地域の方々が利用できる交流の場です。悠々館も児童館も、毎月楽しいイベントや教室が満載。気軽に立ち寄ってみませんか！

♪悠々館♪

★児童館★

<p>青井住区センター Tel.3852-3750 休館日 7日 14日 15日 21日 22日 23日 28日</p>	<p>9月よりシニアスクールがスタートします。 【体操とお話で元気ハツラツ】 日時：9月17日（水） 13時30分 暑さには負けず毎日を軽やかに過ごす秘訣がたくさん！ 【敬老祝賀会】 日時：9月30日（火） 13時～ 申込：9月1日（月）～10日（水） カラオケ出場者20名募集します。</p>	<p>【かんたんクッキング】 日時：9月14日（土） 13時30分 申込：9月9日（月）まで 先着：24名（1年生から作れます） 【ドミノ大会】 日時：9月25日（水） 14時30分 申込：9月18日（水）から ※1年生から参加できます。 ※9月1日 工作室で練習ができます。</p>
<p>弘道住区センター Tel.3840-9354 休館日 7日 8日 14日 15日 21日 23日 28日</p>	<p>【秋季ウォーキング】 日時：9月29日（月） 受付：9時30分 出発：10時 コース：東綾瀬公園付近 予約受付：9月2日（火） 10時～ 先着：60名 参加費：100円（保険、昼食、その他）</p>	<p>【ミニ運動会】 日時：9月17日（水） 受付：14時50分 開始：15時 場所：児童館広場 【紙芝居】 日時：9月1日（月） 15時30分 場所：図書館</p>
<p>栗島住区センター Tel.3848-3471</p>	<p>栗島住区センターは、建て替え工事のため、悠々館・児童館は平成25年9月1日よりしばらくの間、お休みになります。（平成28年春頃オープン予定）建て替え工事中の事務所は中央本町4-8-14になります。</p>	
<p>五反野コミュニティセンター Tel.3886-2643 休館日 7日 14日 15日 21日 22日 23日</p>	<p>【住区で団らん】 日時：9月13日（土） 17時～19時 場所：コミセン大広間 【コミセン祭り】 《前日祭》 日時：9月27日（土） 17時30分～ 《当日祭》 日時：9月28日（日） 9時45分～</p>	<p>【コミセンまつり】 日時：9月28日（日） 9時45分～ 《装飾テーマ》空～笑顔とともに～ 焼きそば・フランクフルト・ポップコーンなどの出店もあります！ ぜひご参加ください。 【ベビーヨガ】 日時：9月5日（金） 10時30分～11時30分</p>
<p>中央本町住区センター Tel.3852-1434 休館日 7日 8日 14日 15日 21日 23日 28日</p>	<p>【敬老の集い】 日時：9月14日（日） 10時～ 対象：60歳以上の方、先着100名 参加費：800円 【住区de団らん】 日時：9月25日（木） 17時～19時 希望者は、お弁当（500円）を注文します。 皆さんで夕食を食べましょう！</p>	<p>【えでつたえよう 絵てがみ】 日時：9月6日（土） 14時～15時30分 対象：1年生から 定員：20名 ぜひご参加ください！ 【ミニうどん会】 日時：9月24日（水） 14時30分～ パンくい競争などもあります！</p>