

令和5年度 第1回活動報告書(交流会)

日 時 : 5月17日(水) 10:00~13:00

会 場 : 山県市総合体育館

講 師 : (株)VICTOR SPORTS 矢島 優子 氏

報告者 : 指導委員長 徳永 量子

今年度から、基礎打ちの前に足の運び方を学ぶために10分間のワンポイントレッスンを取り入れました。

今回は、(株)VICTOR SPORTSの矢島さんから基本のステップを学びましたので、次回の練習会ではそのステップを発展させ、ホームポジションからネット前の動きを学びます。年間6回の交流会又は練習会を通し、最終的にフットワークを身に付けることを目指して行います。

また、パターン練習ではトリプルスを取り入れ、『上げないショット、ハーフを攻める』を心がけ実践しました。

ゲーム練習ではトリプルス、ダブルス共に適切な時間を設けて練習することが出来たと思います。