

令和5年度 第2回活動報告書(練習会)

日 時：6月13日(火) 10:00～13:00

会 場：プリニーの総合体育館

講 師：YONEX(株) 與猶くるみ 氏

報告者：指導委員長 徳永 量子

『第2回 10分間ワンポイントレッスン』：足の運びを学ぶ

今回は、YONEX(株)の與猶さんを講師に迎え、半面の中でホームポジションからネット前への動き方を重点にご指導いただきました。要点は、「ただ利き足を出すだけではなく、軸足で床を蹴るようにして力強く利き足を出す」ということ。コツが掴めるよう要点を意識しながら、全員で反復練習を行いました。

パターン練習は2対3での攻撃とレシーブで、力強い返球やハーフへの返球を使い、如何にレシーブから攻撃に転じるかを練習。

ゲーム練習では與猶さんにもコートに入ってもらったので、足の運びや攻撃的なレシーブ技術を拝見することが出来、とても充実した時間が過ごせました。