

令和5年度 第4回活動報告書(練習会)

日 時：12月7日(木) 13:00～16:00

会 場：岐阜市東部体育館

講 師：YONEX(株) 駒田 直也 氏

報告者：指導委員長 徳永 量子

『第4回 10分間ワンポイントレッスン』：足の運びを学ぶ

今回もYONEX(株)の駒田さんを講師に迎え、ホームポジションから前方・後方への動き方とシャトルの打点についても学びました。

2人1組でカット&ロブを打ち、カットを打つ時は足の運びが間に合わなくても、焦って体を伸ばしたまま打つのではなく、打点を低くしてでも体から一定の距離を保ち打つということを教わり実践しました。

パターン練習では2対2でコート进行全面使い、浮かないショットをハーフに打つという練習をし、その後はトリプルス、ダブルス共にゲームをしましたが、皆さん積極的にコート入って頂き、楽しく充実した時間となりました。