

令和6年度 第6回活動報告書(練習会)

日 時：3月5日(水) 10:00～13:00

会 場：山県市総合体育館

講 師：YONEX(株) 駒田 直也 氏

報告者：指導委員 西庄 理枝

今回はYONEX(株)の駒田氏を講師に迎え、ワンポイントレッスンでは『プッシュ』をテーマとし、打ちたい方向に腕も体も向け、肘があがらないように腕ごと押し出す感覚で打つことを学びました。そうすることで、スピードのあるショット、前に落とすショットが容易に打てるようになり、プッシュレシーブでも、グリップを強く握らず、肩、肘、ラケットの順に動かす感じで腕を振ることを教えて頂きました。

パターン練習では3対1でのレシーブ練習を行い、攻められている場所に対して、無理な返球をしすぎないことに注意するようご指導いただきました。

またトリプルス、ダブルスのゲーム練習では他のクラブの方とも交流が深まり参加者各々が有意義な時間を過ごせたことと思います。