

令和7年度 第1回活動報告書(交流会)

日 時：5月14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

今回は (株)VICTOR SPORTS 矢島優子氏を招いて今年度初の交流会を開催致しました。

今年度の練習テーマを『ポジショニングを学ぶ』とし、今回はその中からクリアを打つ時のポジショニングを主に学びました。先ずシャトルを打つ時の体の軸の使い方を学び、その後クリアのパターン練習を行いながらペアとのポジショニングの取り方を実践。クリアのパターン練習は動きも多いのでインターバルとして、クロスネットの練習を間に入れ、時間いっぱいシャトルを打つ事が出来、内容の濃い練習になったと思います。又トリプルスやダブルスのゲームを行い、各クラブの交流もはかる事が出来、充実した交流会となりました。