

## 令和7年度 第2回活動報告書(練習会)

日 時：6月10日(火) 10:00～13:00

会 場：プリニーの総合体育館

講 師：YONEX(株) 井上 理恵子 氏

報告者：指導副委員長 藤原 陽子

今年度の練習会テーマを『ポジショニング』とし、YONEX(株)業務委託の井上理恵子氏よりご指導を頂きました。

今回は、先ずはクリアを主としたパターン練習で、パートナーが打ったクリアの配球方向に自分の「おへそ」を向けるようにしてパートナーに少し寄る位置にポジションを取ることを教えて頂きました。もう一つは、1コートに4人入り、攻守に分かれての2点返しのパターン練習で、攻撃側は早くシャトルの下に入りしっかり2点に打ち返せる体制をつくること、レシーブ側は上げるだけではなくスマッシュで攻撃に転じるためのローテーションを学びました。パターン練習は、シャトルの配球が決まっているので打ち返せるのが当たり前ではなく、練習の精度を高めるためにはどこに打てば相手が返球しづらいかを常に考えて配球し、よりレベルの高い練習ができるよう意識付けることが大切であると思いました。

相手のナイスショットで動けずレシーブできない場合でも、身体が棒立ちのまま諦めて見送ってしまうのではなく、取れないと思っても必ず「一歩足を出すこと」、「動く動作を入れること」が次の一歩につながるということを学び、この練習会で頂いたアドバイスは普段の練習においても常に頭に入れておかなければいけないことだと痛感いたしました。

参加者の皆様には生憎の梅雨空の下でしたが、熱心に課題に取り組んでいただきありがとうございました。ご指導いただいたことを各クラブで練習に取り入れ、意識を持って練習に励んでいただければレベルアップにつながるものと思います。