

## 令和8年度 第1回活動報告書(交流会)

日 時：5月19日(火) 10:00~13:00

会 場：プリニーの総合体育館

講 師：(株)VICTOR SPORTS 矢島 優子 氏

報告者：指導委員 平田 ゆかり

参加者：26名

令和8年度第1回交流会は、(株)VICTOR SPORTS 所属の矢島優子氏を講師にお招きしてプリニーの総合体育館にて開催いたしました。

今年度の練習テーマは『前衛を活かすダブルス強化』とし、前衛に決定打を打たせるためのダブルスの形づくりや、前衛強化のためのノック練習と配球のコツについて学びました。

練習内容は、まずポジショニングの基本について説明を受けた後、1コート4人に分かれてノック練習やプッシュからのローテーション練習、さらにクリアやドロップを交えた実践練習を行いました。

また、矢島講師からは所属チームで実際に取り組みされている練習メニューの一部も紹介していただき、普段とは異なる実践的な内容に、参加者からは「楽しかった」「参考になった」といった声が多く聞かれました。

レシーブ時の立ち位置や、後衛の動きに合わせた前衛のポジショニングなど、試合を意識した実践的な動きについても丁寧な指導があり、さらに、矢島講師が自らコートに入り、参加者一人ひとりにわかりやすくアドバイスをしてくださいました。

参加者は皆真剣に練習に取り組み、講師の助言を実践していましたし、レベルに応じた指導により、初心者から上級者まで、それぞれにとって学びの多い充実した交流会になったことと思います。

ゲーム練習では、普段一緒に練習しているメンバーだけでなく、他クラブの参加者とペアを組んだり対戦したりすることで、技術向上だけでなくクラブ間の交流を深める良い機会にもなりました。