

バドミントン A 級強化練習会

活動報告

平成 29 年 10 月 15 日(土)

～宇部市西部体育館～

山口県レディースバドミントン
連盟



講師 中村忍先生



アシスタント 長廣貴美子先生

当日は、県内各地より 42 名の参加
がありました。

まず、ランニング、準備運動、素
振りとフットワークの後、数人ず
つ 6 コートに分かれ、講師の指導
の下練習会が始まりました。





ハイクリアー、スマッシュ、ヘアピンをフットワークとともにノック方式で一人一人が効果的に練習しました。

また、ダブルスローテーションのノック練習では、ペアの動きを意識しながら、ポイントを押さえて相手のコートにシャトルを打ち込みました。



練習が進むに従って、皆の動きがなめらかになり躍動感も増していました！！ステップアップした姿をお見せできるとよいですね。

来年も引き続き強化練習会の開催を予定していますので是非ご参加ください。