

技術講習・練習会報告

主催： 埼玉県バドミントン協会
主管：埼玉県社会人クラブバドミントン連盟
会場：埼玉県立上尾運動公園体育館
期日：平成23年6月4日（土）

講師：中上級，小野美仁（日本バドミントン協会公認コーチ）
初級 ， 冨田明 （日本バドミントン協会公認指導員）
落合良充（日本バドミントン協会公認指導員）
中橋優 （日本バドミントン協会公認指導員）
助手 ， 町田雅人（埼玉県社会人クラブバドミントン連盟）
大里浩一（埼玉県社会人クラブバドミントン連盟）
他 埼玉県社会人クラブバドミントン連盟選手

概要：参加者の多くが各クラブリーダーで有ったので
小野日バ公認コーチより各クラブでの練習に役立つような
講習・練習を行いました。

午前の部

基礎中心練習

*ウオーミングアップ法

- ： ・通常のウオーミングアップ法
- ・試合での体力を温存出来るウオーミングアップ法

*ステップ・フットワーク・ストローク

- ： ・ステップ・フットワーク強化の練習法
- ・最近使われているステップ・フットワークの実習
- ・ストローク強化の方法と練習

午後の部

実戦練習

*ノックによる練習

- ・体力強化のための効率的なノック練習
- ・ダブルスの為のノックによるパターン練習

*実戦練習

次回も多くの方の参加をお待ちしています。

次回：9月11日（日）大宮公園体育館