

## 「2023 年度 蒲郡市民バドミントンのつどいへの講師派遣」

令和5年6月10日（土）に10～12時 午前の部、13～15時 午後の部の二部構成で講習会が蒲郡市民体育センターでおこなわれました。その講習会はコロナ対策のためにおこなわれていませんでしたが今年には3年ぶりの開催となりました。今回はその講習会に指導者派遣という形で指導をおこなってきました。

午前の部の参加者は、ジュニア15名、大人15名でありました。指導内容はアップ兼体幹トレーニングでMPをおこないました。ジュニアにおいてはやはりまだ体の動かし方が不十分であり、できるだけ正確な動きを意識づけることがたいせつであると感じました。その後また、股関節の柔軟性を高める運動をおこないました。ショットの打ち方に関しては、ラケットの持ち方から指導しました。また、練習の重要な観点を示しながら基礎打ちをおこないました。

午後の部の参加者はジュニアと社会人を合わせて13名の参加者となりました。午前中の振り返りをおこない、打てる選手についてはダブルスのレシーブのパターン練習などをおこないました。

午前、午後と目的に応じて時間を費やし指導、交流を図り、色々な指導及び方法をお伝えすることができたのではないかと考えています。他の市町村連盟も是非、同様な機会があればお声をかけていただければ、積極的に派遣していきたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。

