

令和5年度三河支部高校指導者講習会

講師：梅津 知恵 氏

参加者：(午前) 指導者 15名 生徒 30名

(午後) 指導者 17名 生徒 34名

日時：令和5年12月10日(日) 9:00～16:00

場所：豊川高校体育館

午前中は初級者を指導する指導者への講習でした。最初はランニングから始まりました。このランニングも試合を想定し、5分ごとに心拍数をあげるためにペースをかえて15分間行いました。3分ごと9分間もその後おこない、最初からハイペースな講習会となりました。その後はフットワークなどを細かい動きの練習をおこない午前の講習は終了しました。

午後からは中級・上級者を指導する指導者を対象とした講習会となりました。ランニングにおいては、午前と同じだけ行いました。その後は、フットワークを取り入れながらノックやパターン練習をさせて技術の向上を図りました。最後に、教わった技術を使用しながらシングルスゲームを行いました。

今回の講習会をひらき、学んだことはやはり走るのにも何か目的を持つべきだと思いました。また、動き方を細かく考えてその動きがどのように行えば効率的にできるのか考えておこなうことの大切さを知ることができました。

