

わんぱく大作戦

NEWS #244

わんぱくキッズスポーツデー H30年9月17日(祝・月)

広島県立総合体育館小アリーナで開催した「わんぱくキッズスポーツデー」！今回のスポーツは「ソフトテニス」です！！NTT西日本ソフトテニス部の選手が直接指導してくれる貴重な体験☆やる気いっぱい65名の子ども達に参加しました！



開会式では、今日教えていただく監督と選手の紹介がありました！
堀監督・水澤選手・広岡選手、よろしくお願いします！！



まずは、ウォーミングアップからです。後ろむきでのランニングや、細かく足を動かしたりして、身体を温めます。これがケガをしないために重要です！



次は、ボールとの距離感を掴む練習です！！
ラケットを持たず、ボールをキャッチしたり、手のひらで打ち返したりします。



体が温まったところで、いよいよラケットを使った練習です！面を確認してフォアハンドとバックハンドを教えてください。常に足を動かしている事が大切だそうです！！



サーブの練習では、体を大きく使って打つためにジャンピングサーブを教えてくださいました。まずは選手のお手本を見せてもらいました！！

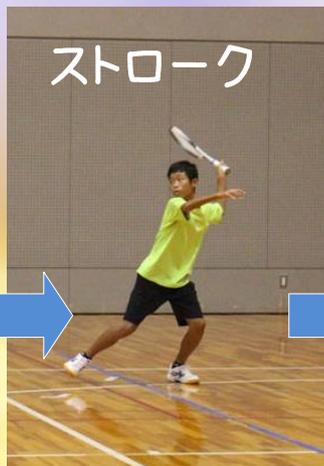


続いてはサーブ→ストローク→スマッシュの3球連続メニュー☆ここまでの成果が試されます！

サーブ



ストローク



スマッシュ



最後はボレーの練習！止まったまま打つのではなく、少し後ろから移動してきて打つといいそうです。



閉会式では質問タイムがあり、丁寧に答え
ていただきました。ありがとうございます！



最後に、選手の皆さんと握手してもらい、サインもいただきました！そして、子ども達全員にほっともっと・広島ガスよりチラシ、もみじ銀行よりクリアファイル、全労済よりクリアファイルとリーフレット、トライグループよりキューブパズルのプレゼントがありました！！



短い時間でしたが、憧れの選手に指導してもらった子ども達！！とても充実した時間を過ごしました。未来のトップ選手目指してこれからもがんばってね(^o^)/