

第2回女子シングルス練習会



8月13日に炎天下の中、女子シングルス練習会を行いました。今回は3人の参加でしたので、この暑さもありますがシングルスなので、ここで自分の体力がどのくらいなのか？このレッスンで少しは感じられたのではないのでしょうか。シングルス初挑戦の方もいましたので、ダブルスには無いポジショニングとダブルスでも使える作戦を中心にレッスンを行いました。シングルスは、ただ打ち合って勝つではなく、緩急と相手を迷わせる行動も大切です。市民大会も近いとのことで、今回のレッスンが少しでも役に立つことを願っております。頑張ってください!!!

ヘッドコーチ 中山