

財団法人福岡市体育協会LB事業  
平成21年度福岡市バドミントン協会指導者研修会 報告  
期日:平成22年2月7日(日) 会場:ももち体育館  
講師:金 正子先生(ゴーセン株式会社 嘱託)

講習内容: 1. 足を鍛える ランニング、フットワーク、サーキット  
2. ラケットワークを鍛える 素振り、ノック、ラリー  
3. 筋肉を鍛える 腹筋、背筋、腕、手首、腿、ふくらはぎ

受講者: LB登録者12名  
(顧問)福岡女子高、九州女子校、泰星中学高校  
ジュニアクラブ指導者  
一般クラブ指導者  
福岡市バドミントン協会 理事

高校生、中学生、ジュニアクラブの選手のみなさん、  
ご協力を有難うございました♪



秋山副会長あいさつ  
講師、役員のみなさん



金 正子先生



午前の部はストレッチ・筋力トレーニング  
フットワークをしっかりとしました!





素晴らしい  
ノッカーが育ちました！

選手もパターン練習他を  
マスターして今後に繋げる  
スキルUPしたようです！

金正子先生、熱血ご指導を  
有難うございましたm( )m

