

スカッシュレッスン担当者紹介

2026年ロサンゼルスオリンピック種目選ばれたスカッシュ！！

静岡県西部地区に唯一のスカッシュコートのあるこのエスポでスカッシュを体験してみませんか？初めての方から参加できるレッスンもあります！年齢経験関係なく楽しめるスカッシュ！！ぜひ一度お試しください！

【スカッシュ無料プログラム】 ★ご参加希望の方は、予約不要！ 2階スカッシュコートに直接お越しください！！



おためしスカッシュ
(初心者)

…スカッシュをはじめてみたい方はまずはこのクラスからスタートしてみましょう！
ルール・基本ショットを練習します。



エンジョイラリー
(初級者)

…ボール打つことに慣れた方がラリーを楽しむクラスです！
運動量も少しずつ増やしていきましょう！

【スカッシュ有料プログラム】 ★ご参加希望の方は、Webからチケットを購入し予約後 2階スカッシュコートへ直接お越しください！！



はじめてラリー
(初心者)

…スカッシュを初めてやる方や、ボールを上手く打てるようになりたい方を対象に練習します。
ボールに慣れることから始めましょう！



かんたんラリー
(初級者)

…ボールを打つことに慣れた方が、ラリーを楽しむクラスです！ボールは打てるけどラリーが続かない方
コートの奥までボールを届かせる練習などコートを広く使った練習を行います！



現在のスカッシュ
タイムテーブル

【レッスン担当講師】

山下 丈一 Jyouichi Yamashita

静岡県スカッシュ支部長
日本スカッシュ協会協会公認レベルⅠコーチ
日本スカッシュ協会公認2級審判員



- 指導歴30年
- 子ども～大人までのスカッシュ指導経験あり
- 静岡県スカッシュ選手権大会優勝
- ボーストカップ優勝等

スカッシュはテニスの2～3倍の運動量のあるスポーツです。
壁にボールをあて、跳ね返ったボールを打つスポーツです！
ボールを打って繰り返し、短時間で運動量アップ！一度スカッシュやってみませんか？

ゲーム感覚でカラダを動かしませんか？

【レッスン担当講師】

外谷 愛 Ai Toya



スカッシュは、『一石五鳥』の効果あり！

- ・持久力…疲れにくいからだ作り
- ・筋トレ…下半身だけでなく、ボールを打つことで上半身も体幹も使います！
- ・動体視力…ボールの動く場所を予測して
- ・判断力…どこにボールがくるのかを予測して動く
- ・空間認識…ラケットやボールとの距離感を認識して動く

見た目だけではなく、見えない身体の機能も高めることができるのがスカッシュ！
一度体感してみませんか？