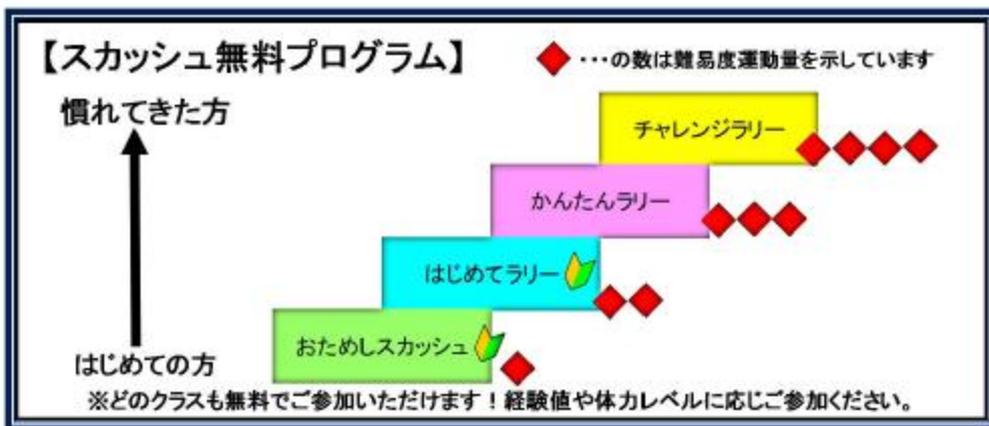


# スカッシュレッスン担当者紹介

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？2025年1月から、新たに初めての方から参加できる無料プログラムが増枠！！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！



【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？