

# ナショナルトレーニング レポート 6月分

## <実施日>

2012年6月21日

## <実施場所>

ヨコハマスカッシュスタジアムSQ-CUBE

## <参加選手>

机伸之介・鈴木優希・林尚輝

## <コーチ>

佐野公彦

## <今回の主な目的>

- ①フロントコートからのドライブでプレッシャーをかける
- ②バックコートからのアタックとディフェンス

## <具体的な内容>

- ①ウォームアップ
- ②ドライブ／ストレート／ボースト
  - ・フロントコートからのドライブの精度向上
  - ・後ろからのストレートを確実に後ろに打つ
- ③ドライブ／ストレート／ドロップ・クロスドロップ・ボースト
  - ・②の練習において、バックコートからフロントコートへの打つ際のショット選択を増やし状況に合ったセレクトをする
- ④ドライブ／ドライブ又はドロップ・クロスドロップ・ボースト(ドライブは1本のみ)
  - ・更に選択肢にドライブを入れることで、実践的なショット選択を行う

## <所感>

今回は世界ジュニアのメンバーを中心に練習をする予定でしたが、諸事情により上記のメンバーとなりました。このところは、ドライブからフロントコートへのアタックをメインテーマにした練習を行っていましたが、メンバーが違ったことによりテーマも変えて、「フロントコートからのドライブとバックコートからの展開作り」で行いました。机選手と林選手は怪我の回復後すぐだったこともあり、強度よりもショットと動きの正確性及びショット選択を意識したのですが、前半は集中力も低く肝心なタイミングでのミスが目立ちましたが、インターバル間でのミーティングやコート内での机選手のアドバイスで徐々に意味のある練習になってきました。テーマや練習内容も重要ですが、意識する部分にフォーカスすることや、細かな部分の動きを修正していくことでの課題クリアを今後のナショナルトレーニングでは取り組んでいきたいと考えています。