

ナショナルトレーニング～6月22日（土）～報告

場所：ヨコハマ スカッシュスタジアム SQ-CUBE

参加者：山崎真結・古積廉人・曾根直樹・松本航太・安成翔太・白石彩華・酒井真美・高橋ナナミ

担当者：佐野公彦

内容：①アジリティトレーニング

- ・コート縦にラインを引いてステップの練習
- ・コート前半分で鬼ごっこ
- ・2人2組で1人が両手にボールを持ち、どちらかのボールを落とす。もう1人がそれに反応してワンバウンドでキャッチする。
- ・同じ練習を後ろ向きから反転して行う

《ポイント》

速くて細かいステップを意識して行う

②ストレート練習（4人1組）

- ・1人はドロップで球出し
- ・1人は球出しされたボールをフロントコーナーからストレート
- ・2人はストレートラリー

③アジアジュニア参加の酒井・白石は交代でゲーム練習

④3名ずつに分かれて以下の練習を実施

○1組は、交代で酒井・白石とゲーム

○1組目（古積・曾根・松本）

- 1-A 1人はコーチのフィードによりフロントからのストレート（強く叩く）
- 1-B ストレートラリー（1人はストレート&ドロップフリー・もう1人はストレートに対してストレート、ドロップに対してドロップで返す）
- 2-A コーチがサイドウォールに当たったルーズボールを後ろに打ち込む
- 2-B 1人は前からストレート&ドロップフリー・もう1人は全てドロップ

○2組目（高橋・山崎・安成）

- 1-A 1人はコーチのフィードによりフロントからのストレート（強く叩く）

1-B ストレートラリー (1人はストレート&ドロップフリー・もう1人はストレートに対してストレート、ドロップに対してドロップで返す)

2-A コーチがフロントコーナーに球出し、それをドロップでピックアップ
※ピックアップ後のリカバリーの速さも意識して交代で実施

⑤フィットネスセッション⇒スプリント&ストップ

○コーチの合図でダッシュし、次の合図でストップする (踏み込みの形で静止)

以上