

ナショナルトレーニング～7月25日（木）～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・曾根直樹・安成翔太・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

②基礎技術の練習

- ・5人で次のパートをローテーションして行う

A前からのストレート Bボレードロップ Cドロップ D『C』の人のドロップをドロップでピックアップ Dコーチの球出しをストレート

◎グループA（山崎・曾根）／グループB（高橋・酒井・安成）

<グループA>

- ・バックコートラリー（エリア限定）からのフロントへのアタック
- ・プレイヤーA⇒オールコート プレイヤーB⇒1点返し

<グループB>

- ・ボールを真っ直ぐに打つ練習

③フィットネストレーニングの紹介とコアの説明

所感：全体的に強度は低く設定し、強度の高いものは短い時間で集中して行った。まだ、意識しなければならないところへの意識が低く、練習の主旨や目的を意識し続けることができていない。限られた練習の中で成果を得るためには、その意識する力が必要となってくる。今のジュニア年代の選手には、それを身につけてもらうための練習を実施していく。

以上