

## ナショナルトレーニング～7月28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：古積廉人・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技術練習 ※グループA（古積・曾根）／グループB（酒井・高橋・安成）

＜グループA＞

- ・1人打ち（ストレート・ボレー）でウォームアップ
- ・ボースト／ストレートを使ってプレッシャーをかけあう練習を実施
- ・ストレート／ボレードロップを使ってドライブの強化とボレーの打点矯正
- ・ストレート+ドロップとストレート+ボーストのオプションでゲーム

＜グループB＞

- ・Aトス&ドライブ（ターゲット） BCストレート／ドロップ（ワンバウンド）
- ・ターゲットを狙ってのドロップ
- ・フロントからのストレート（1人）／後ろからのストレート&ドロップ（2人）
- ・ストレートラリー→ボースト／ドロップ／ストレート

③フィットネストレーニング

- ・以下の5種目をローテーションで回る  
A コーチの球出しをストレート B 球拾い（休憩パート） C フットワーク  
D スクワットジャンプ E ストップ&ダッシュ

所感：試合も終わったので、木曜日よりは強度を上げて行った。但し、技術的な部分とフィジカル的な部分は分けて、技術練習が雑にならないようにしていった結果、前回の練習が近かったこともあり、選手の意識は以前より高まっていたと思う。シンプルな内容の練習をしっかりと集中して行うことを当たり前のように出来るようになっていくことが重要であること、どんな練習やトレーニングも正しく行うことが大切であることを、練習やトレーニングを中断してでも説明を入れて実施していった。

以上