

ナショナルトレーニング～3月2日（日）～報告

場所：ヨコハマ スカッシュスタジアム SQ-CUBE

参加者：松本航太・安成翔太・山崎真結

担当者：佐野公彦

テーマ：・ドライブの精度を意識する  
・動きの練習

内容：①30分間のウォーミングアップ

- ・アジリティトレーニングを兼ねてアップ
- ・アップ後にコートダッシュ

②1人打ちトレーニング

- ・ストレート4種類

※サービスボックスでのショートドライブ

※サービスボックス後方からのドライブ（バックウォールなし）

※バックコーナーからのドライブ（バックウォールのリバウンドあり）

※ショートライン前での連続ボレー

③-1 ストレートラリー（ターゲット3ヶ所の使い分け） 松本・山崎

※ターゲットを3ヶ所に置き、それぞれに目的を持って狙う

YouTube ⇒ <http://youtu.be/4O2kgAjm5yE>

③-2 コーチフィールドのストレート打ち 安成

④-1 ストレート/ストレート/クロス 松本・山崎

※2本目のストレートはショートストレートも使えて相手にクロスを自由に使えないようにしていく

④-2 iPadのアプリを使ってのフットワーク（10スイング×10セット） 安成

YouTube ⇒ [http://youtu.be/vbou2G\\_1NxE](http://youtu.be/vbou2G_1NxE)

⑤-1 ゲーム 安成はフリー・松本と山崎は条件付きでゲーム

⑤-2 松本・山崎は交代でiPadでのフットワーク（10スイング×10セット）

所感：松本選手と山崎選手はドライブの細かい部分（バウンドさせる位置による効果と目的）を意識しての練習を行ったが、まだまだそこまでは意識して打つことはできていないことが分かった。今後はバウンドとその後のボールの行方まで考えたショットが求められる。安成選手は、打つボールにもパワーを感じるようになったが、ボールを捉えるスキル

がまだ不十分なので、その部分を今の段階で身につけていきたい。また、3選手に言えることであるが、体を使うということがうまくできていないので、その辺りもフォローしていきたいと考える。

以上