

ナショナルトレーニング～3月15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：曾根直樹・松本航太・安成翔太・山崎真結

担当者：佐野公彦

テーマ：・ドライブを考えて打つ

・ボレーでのアタッチ

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
- ・片足での素振り（スイングの軌道とバランスのとり方を考えて）

②1人打ちトレーニング

・ボレー2種類

③ストレート（フロントから）／ボレードロップ

④ボースト／クロス（ターゲットはサービスボックスの後ろのライン壁際）

※クロスで相手を抜きバックウォールまで回させないでボーストを打たせる

⑤-1 プレイヤーA（安成） 前からストレート or クロス

プレイヤーB ストレートに対してボレードロップ・クロスに対してボースト

⑤-2 プレイヤーA 前からストレート or クロス

プレイヤーB ストレートに対してボレードロップ・クロスに対してボースト or ストレート⇒前後交代

⑥ダッシュ&ストップ（10回）

・コート縦2／3をダッシュした後、片足を踏み込みストップしてそのまま静止

所感：ひとつひとつのプレーをしっかりと行うことができていなかった。ターゲットを決めてのショット練習を行ったが、安定したプレーではなくコースが大きく外れることも多々あった。1回のショットを丁寧にターゲットを狙い常にその意識を持って練習できるかどうか、実戦の時のショットへの集中力に影響してくると思われる。そのような練習時の集中力のコントロールからしっかり見直していきたいと感じた。

以上