

ナショナルトレーニング～5月17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：坂本圭士郎・安成翔太・高橋ナナミ・山崎真結

担当者：佐野公彦

テーマ：・ドライブに対する意識の向上

・状況把握能力の向上

内容：①ウォームアップ+アジリティトレーニング

②ソロドライブ ※動画⇒[http://youtu.be/Ek\\_9Mk\\_lSk](http://youtu.be/Ek_9Mk_lSk)

・ターゲットを狙ってのストレートドライブ（ターゲットを変えてながら実施）

③ストレートラリー

・状況によりボールの長さや強さを変えてラリーを行う

④-A（坂本・安成）ボースト/ストレート

・サービスボックスの後方をターゲットとし、そこを外した場合は後ろの選手がストレートを打ち前後交代

④-B（高橋・山崎）ストレート&クロスラリー

・ストレートの長さを意識したラリーをする中で、次の状況ではクロスも可として相手にプレッシャーをかけたラリーを行う

※バックウォールにあたるボール・ボレー・ショートドライブにはクロス可

⑤-A ストレート&クロス or ボースト ※動画⇒<http://youtu.be/4eefZZj8JrU>

・左右に分かれて、打たれたボールをストレート（前の場合はドロップ）で打ち、それを自分でクロスかボーストで打つ

・クロスとボーストに対してストレートとドロップでボールをコントロールし、それを状況によりクロスとボーストで打ち分け、その後のポジショニングを考える

⑤-B コンディションゲーム

・A選手はストレート&クロス、B選手はストレート&ボーストでラリー

・お互いにストレートの長さや強さを意識したラリーを行い、それにオプションとしてそれぞれクロスとボーストを持ってラリーを作っていく

所感： ラリーの中で状況の把握し、その状況にあったドライブの使い方を考えることがテーマでした。高橋・山崎は状況を把握はしているものが、実際に打つドライブがそれに合っていないと、ショットスキルの部分でまだ精度アップと、それに対する意識の向上が必要です。坂本・安成は、まだショットをコントロールできませんでしたが、少しずつ状況把握はできてきたので、ショットの使い方とコントロールを意識して練習いくことが必要であります。4選手共にレベルに差はあるが、相手にプレッシャーをかけるという意識のショットが少なく、ラリーが簡単に続いてしまっている状況です。攻めることが可能な状況で攻めることができるスキルをもっと向上させていく必要があると感じました。