

ナショナルトレーニング～6月8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：坂本圭士郎

担当者：佐野公彦

テーマ：・ドライブに対する意識の向上と実践

内容：①ウォームアップ+アジリティドリル

②ストレート・クロス

- ・ターゲットを置いてのドライブ練習（ターゲットへの集中力を高める）

③ストレートドライブ ※動画⇒<http://youtu.be/cEhTvWl2u5E>

- ・サイドウォールを使つてのプレッシャードライブの練習
- ・低く強いボールを打つ練習

④ストレートラリー(リカバリードライブ) ※動画⇒<http://youtu.be/5JocBgQ927s>

- ・サービスボックスの後方をターゲットとし、ワンバウンドでバックウォールに届かせて自分がリカバリーをできるようにしていく

⑤ポスト/ストレート（リカバリードライブ）

- ・ストレートの強さと長さを意識してルーティン練習を実施

⑥50球のストレート打ちこみ

- ・ハンドフィールドでの球で、ストレートドライブを強く打てるようにする
- ・重心移動とスイングが連動してのスイングを心がける

⑦素振り&左手でのスイング ※動画⇒<http://youtu.be/4Pk0CWynxkw>

- ・重心移動とスイングの連動性を意識した素振り練習（⑥の補助練習）
- ・左手でのスイングを行い、動きの左右バランスを調整

⑧エクササイズ ※動画⇒<http://youtu.be/galjfSCrxT4>

- ・股関節でのボディコントロール習得のエクササイズ
- ・ジャンプの着地の衝撃を足関節・膝関節・股関節で吸収して支える動作訓練
- ・両足で行えてきたら片足にしていくことでスカッシュの動きに近づける

所感：ドライブに対しての意識を高く持たせることをテーマにした練習を実施したが、意識し続けることがまだできずに、ただ打つ場面が多くみられた。一つのショットに対しての目的意識を持つことでショットの精度や安定感を増していきたい。もちろん、正確に強いボールを打つためには筋力も必要ではあるが、体を上手く使うことで、スイングの安定性を増していくことはできると思われる。腕と脚、体が別々に動いていることを修正していき、効率良いスイングを身につけて、もっとショットのレベルを上げていく必要がある。フィジカル面では、アジリティに関しては習得が早く動きも良いので、スイング及びフットワーク時の体の使い方を覚えていくことで全体的なレベルアップに繋がるとと思われる。

以上