

ナショナルトレーニング～1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：古積廉人・松本航太、高橋ナナミ

担当者：佐野公彦

テーマ：ウォーミングアップの学習・ドライブ

内容：【ウォーミングアップ】

- ① コート内でジョグとサイドステップで10分間動き続けて体を温めた
- ② コア TR で固定力を高めつつ四肢は動かしていきアップを実施
- ③ ラダーにて神経系のアップを実施
- ④ アジリティ&ダッシュで瞬発系のアップを実施
- ⑤ ラケットを使ってフットワークを行いスカッシュの動作のアップを実施

【ドライブ】

- ① ボレードロップ（1人）／ストレートドライブ3本＋フットワーク ※2分交代
動画⇒<http://youtu.be/23D-ps-1sqU>
- ② ストレートラリー（3人）※打った後に逆サイドのターゲットまでフットワーク
動画⇒<http://youtu.be/01MaGlec6aw>
- ③ ボレードロップ／ストレート／ボレーボースト／クロス ※3分交代
- ④ ストレートラリー中からのボレードロップとボレーボーストに対するドライブ
- ⑤ 高橋選手⇒コーチとボースト／ストレート実施
※動きの良くない場面はフットワークにて修正

【5分間トレーニング】

- ① 4種目を各10秒（合計40秒）×5セット ※休憩20秒
 1. バーチャルジャンプ
 2. 腿挙げ
 3. 両手をついての膝・腰の曲げ伸ばし
 4. 腕立て伏せ

動画⇒<http://youtu.be/Pua8aceZ4U8>

所感：ウォーミングアップに30分ほどかけて練習や試合前に必要な動作を学習してもらったが、現段階で正しく行えている動作が少なかった。これらの基礎的な動作を正しく行い、練習・試合に限らずにベストなスタートを切れる状態に持っていきスキルと知識を身につけていくようにしていきたい。また、ドライブでは安定感に大きく欠けたことが最大の問題点であると感じた。スイング動作・フットワークのスキルが安定していないことがショットの不安定さに繋がっていると考えられる。本当に基礎的な部分からの修正と技術習得が今後の課題となっていくことが明確になったレベルの練習であった。