

ナショナルトレーニング～3月1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：古積廉人・松本航太・坂本圭士郎

担当者：佐野公彦

テーマ：ウォーミングアップでアジリティ強化・ドライブとフットワーク

内容：【ウォーミングアップ】

- ① コート内でのジョグ3分
- ② 各自ストレッチ
- ③ ラダー・ジャンプエクササイズ・サイドステップを使って神経系のアップを実施
- ④ エクササイズ&ダッシュで心拍数を高めた
- ⑤ 重心移動を意識しながらの素振りを行いスカッシュの動きのアップを実施

【ドライブ】

- ・コーチがボールをフィード⇒選手はひたすらボールを打ち続ける（60秒）※A
 - ・もう1人は使っていないエリアでステップワークを続ける（60秒）※B
 - ・もう1人は休憩を兼ねてのボール拾い
- ① A.前からのフォアハンドストレートドライブ（クローズスタンス）／B.シャトルラン
 - ② A.前からのフォアハンドストレートドライブ（オープンスタンス）／B.シャトルラン
休憩90秒
 - ③ A.前からのバックハンドストレートドライブ（クローズスタンス）／B.サイドステップ
 - ④ A.前からのバックハンドストレートドライブ（オープンスタンス）／B.サイドステップ
休憩90秒
 - ⑤ A.右フロントからのクロスコートドライブ／B.8の字ステップ（横）
 - ⑥ A.左フロントからのクロスコートドライブ／B.8の字ステップ（縦）
休憩90秒
 - ⑦ A.ボースト⇒フォアハンドドロップ＋クロスロブ⇒フォアハンドボレーストレート／B.コート1／4での4ポイントフットワーク
 - ⑧ A.ボースト⇒バックハンドドロップ＋クロスロブ⇒バックハンドボレーストレート／B.コート1／4での4ポイントフットワーク

【2つに分かれての練習】

- ・古積選手・松本選手はバックコートのドライブ練習を実施⇒状況やポジションによってドライブを変えてラリーを行うことを意識

・坂本選手はスイングに必要な体の使い方を練習⇒スイング時に下半身が安定せずに腕の振りが小さくなってしまふことに対しての訓練

【5分間トレーニング】

・個別で股関節の動きを意識してトレーニングを実施

所感：ウォーミングアップで、ラダーやマーカを使ってアジリティ系の動きを入れたエクササイズを実施した後、ラケットを使ってスイング動作を行いながら股関節での重心コントロールの練習を行った。ここで感じたことは、やはり体を自由に動かすことができているということであった。今後はアップに様々な動作を入れていきながら、自分の体をコントロールすることを覚えていってもらおうと思っている。そして今回は、数十個のボールを使ってコーチのフィードをひたすら打ってもらうことを実施したのだが、60秒間の打ち込みをフルに行うことはできなかった。古積選手と松本選手は、40秒前後から動きが雑になりショットも不安定になってしまった。特に膝と股関節が伸展し始めて重心が崩れてしまっていた。坂本選手は、全体的に動きに軸が作れずに不安定なスイングとなってしまった。基礎的な動作習得が必要だと感じた。今後は、スカッシュのスキルを身につけるために必要な、身体的な基礎からアプローチしていくことになっていく。

以上