ナショナルトレーニング～３月１５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・ドライブとサイドのフットワーク
内容：【ウォーミングアップ】

① コート内でのジョグ２分+ハーフスプリント３分（古積選手３０往復・松本選手３２往復・坂本選手２８往復を目標とした）
② 各自ストレッチ
③ ラダー・サイドステップを使ってフットワークを用いてのアップを実施
④ エクササイズ＆ダッシュで心拍数とボディコントロール力を高めた

【ドライブ】
古積選手・松本選手
①１人打ち
・ロングドライブ（ストレート）・ボレーストレートドライブ
②ボースト／ストレート（１０分間）
・ドライブがサービスボックスの後ろにバウンドしなかった場合は、後ろの選手はストレートドライブを選択して前後のポジションを交代する
③ドライブ（ストレート or クロス）／ボースト or ストレートドライブ（５分間）
・後ろの選手は前からのドライブに対してボーストとストレートで対応する
・後ろの選手がストレートを選択したら前後のポジションを交代
※但し、後ろからのストレートがサービスボックス後ろにバウンドしなかった場合は、もう１度ストレート選択することもできる
坂本選手
①１人打ち
・サービスボックス横に立ってのストレートドライブ（連続）５０本
・バックコーナーからのストレートドライブ（１球ずつ）３０本
※自分で打ったボールをワンバウンドでバックウォールに当ててキャッチする
【２つに分かれての練習】
コーチとの練習（古積選手・松本選手）※片側が終了後に反対側も同様に実施
①ストレートドライブ＆ボースト（２分間）
・コーチ（後ろ）⇒ドロップ／選手（前）⇒ストレート又はコーチ⇒クロス／選手⇒ボースト＆ストレート※リカバリのボーストを打って自分でドライブ
②フロントからのドライブ（ストレート・クロス）（２分間）
・コーチ⇒ドロップ／選手⇒ストレート／コーチ⇒ボースト／選手⇒クロス

③ボレードライブ（１分間）

・コーチ⇒強めのストレートドライブ／選手⇒ボレーストレートドライブ

坂本選手ともう１人の選手で実施（もう１人の選手はミスをせず球を出す事を意識）

①前からのストレートドライブ（坂本選手）／ボレードロップ　５０球

②ストレートラリー　連続２０球（坂本選手の打つボールだけカウント）

※上記練習を両サイドで、パートナーを変えて２セット実施

【トレーニング】

・古積選手・松本選手は、コーチのトスでサイドの動きを入れてボレーとドライブのスピードを上げた練習を実施後、コーチのトスをキャッチするトレーニングを実施

・坂本選手は、ラケットを持ってのラン&スイングを実施（コート縦を構えた状態で走って壁際でスイングを１００回・コート横を構えてサイドステップで壁際でスイングを５０回）

所感：前回同様にウォーミングアップでラダーやマーカー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、腿挙げやタッピング、ジャンプ動作などとダッシュを組み合わせて瞬発的な動作とボディコントロールの力を高めながら心拍数を上げるアップを実施した。ここで感じたことは、前回と同じように体を自由に動かすことが上手くできないということであったので、今後も引き続き様々な動作をアップに行っていきたいと思っている。その後は、２つに分けて練習を実施したが、坂本選手は走る事・止まる事・ラケットを強く振る事を意識しての練習となったが、評価としては５０点以下という感じで、まだまだ基礎を身につけていかなくてはならないと感じた。古積選手と松本選手は、実戦的な練習から入り、後半ショットを意識しての練習を行ったが、高い集中力を保ってできていた。ただ、各セッション共に後半に疲れにより動きが雑になりショットが乱れてしまうことがほとんどで、この部分を改善していくことが課題となった。今後も、ボディコントロールと基本的なショットの練習を反復していきたいと考えている。

以上