

## ナショナルトレーニング～7月4日（土）～報告

場所：ラヴィ・セントラルフィットネスクラブ蒲田

参加者：海道泰喜・林 尚輝

担当者：佐野公彦

テーマ：練習時の意識向上とドライブでのアタック

内容：以下の内容で実施

- ① ウォームアップ
- ② フロントからのストレート・クロスでのプレッシャーとそれに対する後ろからのストレートドライブでの対応
- ③ ストレートラリーで優位なポジションを取りドライブで相手にプレッシャーを与え続ける
- ④ フロントコートでの速いフットワークの中でのストレートドライブとドロップの練習
- ⑤ 前からの打ち込みとスピードを意識したボレーでのタッチショットの練習
- ⑥ ③と④・⑤を使ってのコンディショニングゲーム
- ⑦ サーキットトレーニング

所感：全体的に高強度の練習を長い時間続けることを意識してプログラムを組んだ。日常的に長い時間2人でコートに入り続けるのが難しい環境にあるので、各セッションは10～15分として短くし、それを反復する事で常にハイプレッシャーの中で意識を高く保ちミスをせずにアグレッシブなプレーを行っていくようにしていきたい。そうすることで、短い練習時間でも内容としては効果が上げていけると考えられるからだ。今回は、①・②・③では身体にも心拍にもプレッシャーを与える内容とした。その疲労を持った状態で④・⑤では速く動く選手とショット練習をメインにした選手に分けた内容にしてリカバリーと動きの継続を行った。全体的に疲労感があったが、⑥ではそれまでの内容をミックスした形でのコンディショニングゲームを行ったが、海道選手はフィジカル的にもまだ余裕があったのでショットも安定しており最後までコンセプトを意識した練習が行えた。一方の林選手は、序盤の練習で動きが一気に落ちてしまいショットが乱れ判断力も低下してしまった。この部分を改善していかないとレベルアップするための練習が行えない状況になってしまうので、改善をしてもらいたい。海道選手は、ショットや動きのより細かい部分をよりシビアに正確に普段の練習で行っていくことが課題となってくる。

以上