

ナショナルトレーニング～4月24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：安藤優太・安成翔太・林 美音・平野未悠

担当者：佐野公彦

テーマ：動作向上・コートを広く使うラリーを展開する

内容：以下の内容で実施（林・平野は別メニュー）

- ① ラダーを使ったウォームアップ
 - ② ステップワークの練習（フロントステップ・サイドステップ）
 - ③ ゲーム練習（その中で展開やショットの使い方にアドバイスを行った）
 - ④ ストレートラリーを使ってラリーの作り方の練習
 - ⑤ ゲーム
 - ⑥ プレッシャードリル（ストレート・クロス）＋ステップ練習
 - ⑦ ポースト／ストレートのルーティンの中でラリーを作る
- ※林・平野は、体幹 TR・体の使い方訓練・1人打ちを実施

所感：今回は人数が少なかったために、ゲーム形式の練習を中心に展開の練習をメインに行った。テーマとしては『コートを広く使う』ことを意識しながらショット選択や細かいコントロールにアドバイスを加えながら進めていった。2選手ともに、ショットひとつひとつはしっかり打てるのであるが、その場面に適した使い方やコントロールができていない印象が残った。これは普段の練習でどれだけひとつのショットに対して細かな目的を持って使っているか否かが問われるもので、それを正しく選択するためにはその局面を理解把握しているかがポイントとなってくる。そこも意識ながら練習を行ったが、意識できる時と無意識になってしまう場面があり、まだ今後も反復が必要であると思われた。今後も基礎スキルのレベルアップと並行して、コートを広く使える展開の作り方をテーマにした練習を行っていきたいと考えている。

以上