

2015 年～2016 年 第 1 回 静岡県強化合宿

2015 年 10 月 3 日（土）、9：30～16：00

2015 年～2016 年 第 1 回強化合宿を行いました。ヒッティングパートナーで 2 名の社会人プレーヤーに来てもらいました。

男子 4 名、女子 5 名で行いましたが、初参加の選手が数名いました。

午前中のテーマは、「体の体幹部分を使い、末端部分を動かす」というテーマで基本練習を行いました。手打ちにならずに、体を使って打つという基本をおぼえこむ事を意識させました。

ラリー練習時は、「ライジングショットでテンポを上げ、相手の時間を奪う」という事を意識しました。

9：30～9：45 ウォーミングアップ

9：45～11：00 基本ドリル

11：00～11：45 2対1、クロスクロスストレート（ストレートに打つ際、ライジングショットを積極的に使っていく）

11：45～12：15 サービス練習

12：00～13：10 昼食

13：15～15：00 シングルス 1 セットマッチを全員 2 試合ずつ行いました。午前の練習で行った、「ライジングショットで相手の時間を奪う」という事が試合で 1 回でもトライできるよう、積極的な気持ちで試合をやってほしい。と伝えました。

ほとんどの選手は積極的な気持ちを持ち、ライジングショットを打ち、ネットプレーにトライする選手もいました。やればできる！という事が分かり、今後も積極的に攻撃できるチャンスは見逃さず、自分からポイントを取りにいてもらいたいです。

15：00～16：00 ダブルス 1 セットマッチを 1 試合ずつ行いました。ダブルスの試合で何を考えてプレーすれば分からないという選手がたくさんいましたので、1つの考え方を提供しました。それは、「アウトサイドに飛んできたボールはストレートが抜けやすい。積極的にストレートにアタックしよう！」です。ダブルスになると、レシーブからラリーまで、「絶対クロスに返球しなければ。」と思う選手がたくさんいます。それは、ストレートに打つと、前衛に触られてしまうから。という消極的な考え方です。

以外に、ストレートに打つと、エースを取れる。もし前衛に触られても、そのボールに威力があれば、次のボールも攻撃出来るボールが返球されてくるし、打ってみると、もう一度トライしてみようと思う選手もいたようです。

しかし、ストレートに打つという事に日頃から慣れていない選手が多かったので、弱気になり、打ちたくても打てない選手も中にかいました。

今回は、積極的なプレーを心掛けること、体幹部分でボールを打つという事をテーマに練習会を行いました。

半日行った練習が、午後に成果を出すという事はなかなか難しいですが、自分たちのクラブで積極的に練習を行ってもらいたいと伝えました。

これにて報告を終了致します。ありがとうございました。

加藤 季温