

## 静岡県強化練習会

開催日：2016年2月27日（土）～2月28日（日）

今回は2日間のプランで合宿を開催しました。それに、2日間、千葉県のKIONジュニアアカデミーの生徒5名を連れて行き、静岡県のメンバーと試合や練習を行いました。

2日目のみですが、静岡市の強化メンバー3名も加わり、大勢での練習会となりました。

天気は2日とも最高で、半袖短パンで練習ができました。

今回も静岡県内のコーチの方々に助手をしてもらい、練習会を開催しました。

今回のテーマは「練習マッチをたくさんやる」でした。

### 2月27日（土）午前中の練習内容

#### <基本練習>

主にストロークのラリー練習を行いました。2人/1ペアになり、ストレート・クロスとラリー練習を行い、その後2対1のクロスクロスストレートのラリー練習で展開系の練習を取り入れました。

最後は、ストロークから始まるシングルスのポイント練習を行いました。

この練習では、「相手を追い出しオープンコートを作り、自分から展開しポイントにつなげる」という事をテーマに行いました。

### 12：10～13：10 ランチ

### 13：10～17：00 午後の練習内容

#### <練習マッチ>

午後からは、静岡県のメンバーとKIONジュニアアカデミーのメンバーとで、1セットマッチを行いました。1人2セット～3セットをこなしました。

16：00まで練習マッチを行い、その後、1時間、ドリル練習やラリー練習、ランニングと更に練習量を上げて、追い込みました。

試合で見つけた課題を、その日中にもう一度練習を行う事で、体はきついが、意味のある練習になるという事を伝えました。

2月28日(日) 練習内容

9:00~16:00で練習マッチを行いました。1セットマッチで行いました。

天候は、快晴で、風も少なく、テニス日和でした。

時間内に1人/6セットほどの試合をこなしていましたが、皆、試合で「勝ちたい!」という執念が薄く、ガッツポーズや、「come on!」の声などはほとんど聞こえませんでした。

一人ひとりに試合後にアドバイスをしていきましたが、技術のアドバイスはさほどなく、「もっと勝ちに貪欲になれるといいな。」や「もっと声出して元気にプレーしてみたら?」などのメンタル面のアドバイスを多く行いました。

技術的なアドバイスとしては、サービスレシーブにもっと集中をし、試合の主導権を握ると、試合を優位に運べるようになるので、サービスレシーブの時に集中力を最大限に出していくようアドバイスを行いました。

1人あたり、4セットほど試合を行ったところで、メンバーは皆、体力や集中力が落ちてきて、雑なプレー、単調なプレーが続出していました。そのような時に、もう一度集中力を高め、ガッツ溢れるプレーができるかがキーポイントだという事をアドバイスし、5試合目、6試合目に挑んでもらいました。

体力がなくなれば、集中力が切れる。集中力が切れたら試合は負けてしまうという事は彼らも分かっているようでした。

練習の最後に全員集合し、「もっと勝負に貪欲になってほしい」「泥臭いプレーでもいいから、ガッツを出してポイントをもぎ取ってほしい」という思いを選手達に伝えて練習会は終了しました。

2日で10セットほどマッチを行う事ができました。

そして、初顔合わせの選手との試合ができました。静岡県のメンバーだけよりも千葉県や東京都の選手とマッチ練習が出来た事により、良い刺激になったかと思います。

彼らをもっと貪欲な姿勢を見せてくれる事を次回の合宿で期待しています。

今回も様々なサポートありがとうございました。次回もどうぞよろしくお願い致します。

以上で3回目の練習会報告を終わります。

ありがとうございました。

加藤 季温