

## 2016年～2017年 第3回 静岡県強化合宿 報告書

日時：2017年2月18日（土）、9：30～15：30

2016年～2017年 第3回強化合宿を行いました。ヒッティングパートナーで静岡大学の選手4名に来てもらいました。

男子6名、女子7名で行いました。

本日のテーマは、「戦術の立て方」でした。

戦術を立てる為には、何から考えていけば良いのか？選手のプレーを見ていると、

- ① 空いたスペースにボールを打つ
- ② 強くボールを打つ
- ③ 逆をつく

前回までの練習会で試合やポイント練習を見ていると、全てストロークで完結し、そこから考えが広がらない戦術を立てている選手が多かったので、今回は戦術を立てる為の「考え方のコツ」を中心に指導して行きました。

午前中、ストロークのウォーミングアップとして半面ラリー練習から入り、ストレート・クロス・ボレーストロークまできっちり行い、ウォームアップを完了させました。

ウォームアップを終わらせ体が動くようになったら、早速ネットプレーVSパッシングショットのポイント練習に入りました。選手達はネットプレーに慣れていないので、ボレーの打ち方、その後のポジショニングなどを指導しました。ネットプレーを入れたポイント練習は、ストローク同士の展開よりも速いテンポになり、駆け引きの数も断然増えてきます。その展開の速さや量に頭をフル回転させ、次は自分がどう動けばいいのか？どんなショットを打てば主導権が取れるのかというふうな事を気付かせる事が目的でした。

その後、半面サービスボックスでのバトミントンゲームを10分ほどやってみました。地面に落としたり負けというゲームなので、テニスよりも展開が単純で速い。その分、考え方がまとまりやすく、そして判断を早くする必要があります。前に落とされた後は、後ろに下げられる。単純にその繰り返し。前の次をまた前に落とすと逆をつけます。

午前中最後は、ネットプレーVSパッシングショットを変形させたポイント練習をやってみました。ストローク側が走らされたところから始まるポイント練習です。走らされたボールをショートクロスにもっていき、ボレーヤーの足元にいやらしいボールを配球。そこからのポイント練習をしました。この練習は更に打つコースを限定されている分、次の返球の予測が立てやすい。自分の返球がどのような球で、相手の態勢はどうなっているのか？その時、自分は有利なのか？不利なのか？その状況判断をした上で、次のポジショニングや打つボールを決めなければいけない事をアドバイスしました。

9：30～10：00 ウォーミングアップ&股関節周りのストレッチ

10：00～10：30 ラリー練習

10：30～11：15 ボレーVSパッシングショット

- 11 : 15～11 : 30 バドミントンゲーム
- 11 : 30～12 : 00 ボレーVSパッシングショット (パート2)
- 12 : 00～12 : 45 昼食
- 12 : 45～14 : 00 2対1のポイント練習
- 14 : 00～15 : 00 シングルス (攻撃VS守備)
- 15 : 00～15 : 30 シングルス (フリー)

午後の練習もポイント練習がメインとなりました。

2対1のポイント練習では、1人の方がアプローチをした際、2人のうち1人が抜け、1対1のネットプレーVSパッシングショットになります。

シングルス (攻撃VS守備) は、下からのポイント練習で一方は、攻撃もできるフリーな状態。もう1人は、攻撃せず、守備だけをする人となる。打ってこない相手を想定したポイント練習です。

最後は、サービスからのゲームをまわしました。

ただ単にグランドストロークを練習しているよりも、ネットプレーをたくさん練習に取り入れる事で、

- ① ネットプレーに慣れてくる
- ② 駆け引きの引き出しが増える
- ③ 相手の状況をよく把握する
- ④ 仕掛けるチャンスを伺う
- ⑤ 無理や無茶をせず、確実にポイントを取りに行くパターンを持つ

など、試合で勝つために必要な駆け引きを中心とした考えの根源を指導できました。ジュニアの選手達には、実際ネットプレーをやってみて、パッシングショットを抜かれたりする事で学習し、次のポイントではポジションを変えてみたり、アプローチショットの速さやコースなどを変えてみたりと、様々な事に挑戦していただいています。

このような気付きが、本当の試合で相手との駆け引きに勝ち、試合で勝利する事に繋がると思いますので、また次回以降もやっていきたいと思えます。

以上で報告を終わります。

加藤 季温