

## 北信越海外遠征レポート No.3

## 12月27日(木) 練習4日目

- 6:10 0時限:ウォームアップ → 講義  
 9:00 ルーティーン:ショートクロス、ドロップショット  
 ドロップ返し、  
 9:30 アイソレーション:ラケットヘッドの返しを意識  
 11:30 ウインドミル、ラットショット、バックハンド  
 12:00 サービス:鈴木貴男プロの講義  
 13:30 コンディショニング:アジリティー  
 13:50 イージーボレー、バックハンド(高いボールの処理)  
 14:40 ミックス:フォアハンドウインドミル  
 →バックハンドステップイン  
 15:10 ミックス:ラットショットインサイドアウト  
 →クロスコートウインドミル  
 15:30 サービスリターン(種類を意識)



## 12月28日(金) 練習4日目

- 6:15 0時限:ウォームアップ → 講義(創造性のプレー)  
 9:00 ルーティーン:ショートクロス、ドロップ、  
 ドロップ返し、イージーボレー  
 9:30 ボールの高低差をコントロール、ミスさせる。  
 11:30 サービス  
 13:30 コンディショニング:コーディネーション  
 13:00 ボレー:状況を作ってイージーボレー  
 14:00 展開:ウインドミル、ラットショットを使って  
 15:30 ラリー:相手のバックに追い込んでからのラリー。



(4日目・5日目を終えて)

3日間のファンデーションが終わり、これからコートを増やして実践練習になります。厚みを理解し、それを実際の戦術に当はめるのが、キーになります。

4日目、北信越メンバーは全員、ホテルから車で20分ほどにある「ピラミッドテニスアカデミー」での練習になりました。インドアもあるハードコートです。もう一度ボールへのあつみを理解するため、ウインドミル、ラットショット、バックハンドオープンフェイスなどの戦術の材料になるショットを練習します。

5日目、同じく会場はピラミッド、本格的に戦術練習が始まります。まずは状況設定をして各ショットの使い方を練習、このキャンプはまずボール出しで状況を理解しながらボールを打っていきます。次に相手にショットの選択をしながらラリーをします。ここで使うショットの選択が合っているかチェックします。北信越チームはラリーでまだ戦術、状況での選択が出来ないようです。相手との駆引き無しに自分の打ちたいボールを使う様です。相手との駆引き、戦術の理解、ボールの選拓、これが明日からのキーになります。

ハルヒは明日より復活します。

(阿部)