

北信越海外遠征レポート No.4

12月29日(土) 練習6日目

- 6:10 0時限:ウォームアップ → 講義
- 9:00 ルーティーン:バックスライスの処理、ショートクロス
ドロップショット、ドロップ返し
- 9:30 DOLI-DOLI:相手の甘くなったストレートをフォアハンド
ウインドミル、ラットショット、バックハンド。
- 11:10 ラリー:フォアハンドストレートでのショットの選択
- 13:00 コンディショニング
- 14:30 ボレー:イージーボレー
- 14:45 アプローチ:ダウンザラインと逆クロス
- 15:15 サーブレシーブ



12月30日(日) 休日

- 午前中 タイ国立博物館見学
- 昼食 ホテルのバイキング
- 午後 メガバンナーにてショッピング



12月31日(月) 練習7日目

- 6:15 0時限 ウォームアップ → 講義
- 9:00 ルーティーン:ディープボールの処理、
ショートクロス、ドロップ返し
- 9:30 ディフェンス:バックスライス・フォアスライス
ストレートウインドミル・バックブレーキング
- 10:25 ラリー:Uncomfortable (不快) にさせるプレー
- 10:40 ラリー:ディフェンス、ショットの選択
- 13:10 コンディショニング:フットワーク
- 14:10 ボレー:イージーボレー
- 14:45 戦術:サーブからの3球攻撃
- 15:30 戦術:サーブからの3球ディフェンス



(6日目・7日目を終えて)

タイに来てそろそろ1週間が経過し、この合宿も後半戦に突入します。前半に体調を壊した選手も復活し全員元気に練習ができています。5日目に戦術の理解が出来てないという、コーチ陣からの注意を選手たちは6日目にはなんとか克服し、選択を間違っても何が間違っていたかを、理解出来るようになりました。

30日は選手が楽しみにしていた休日。タイ国立博物館では歴史を勉強し、メガバンナーではショッピングを楽しみ、リフレッシュできたと思います。

7日目、塚田コーチがディフェンスのレッスンを展開。今回のテーマでもある「Uncomfortable」(不快)にさせる展開を練習しました。今までのプレーにさらにディフェンス能力が加われば、選手個人のスキルがアップするでしょう。1週間を終えて、多少の疲れはありますが、選手は元気です。(阿部)