

## 北信越海外遠征レポート No.5

## 1月1日(火) 練習8日目

- 8:00 コンディショニング
- 10:00 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
- 10:30 3球コンプリート：クロス、クロス、ストレート
- 11:20 シチュエーション：相手のバックの高い所に打ち  
攻撃の起点を作る、短いボールの処理、ダウンザラインへの展開  
甘いクロスコートからストレートへ。
- 13:20 ボレー：イージーじゃないボレー
- 13:40 3球コンプリート：クロスクロスストレートの展開
- 14:30 シチュエーション：短いボールをスライスでクロスからのラリー  
相手のクロスを下ラインからの展開  
DOLIDOLI
- 15:30 サーブレシーブ



## 1月2日(水) 練習9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 ラリー：Uncomfortable (不快) にさせるプレー
- 9:50 ラリー：DOLIDOLI (相手のストレートをストレートへ)
- 10:10 展開：ラットショットからの展開  
回り込みフォアのダウンザラインから
- 10:50 サーブレシーブ
- 11:10 コンディショニング
- 13:45 試合：メンタルタフネス



## (8日目・9日目を終えて)

カウントダウンがあり新年を皆で祝ってからの翌日1日、練習開始はいつもより遅いスタート。練習も後半の仕上げの段階になり、球出し練習も各シチュエーションを作った練習です。

8日目、オフェンス、ディフェンスのシチュエーションを作り取り組みました。ラリーではそのシチュエーションになったときに、ショットを選択できるかが鍵になります。上手いかななくても、頭に汗をかくぐらい、考えてテニスをしていました。

9日目、午前のテーマはミスさせる事、ボールをパワーではなく球質のミックスで相手にミスさせます。午後は試合、ボールのミックスとボールを打っていない時間の使い方をテーマに試合をしました。練習はあと2日です。男子が自主的にトレーニングルームで筋トレに取り組みました。女子は仲良しは良いのですが、自分の事を優先して行動してほしいものです。(阿部)