



1月3日（木） 練習10日目

- 6:15 0時限 コンディショニング → 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 シチュエーション：回り込みフォアダウンザラインからの展開
TO THE BACKHAND からの展開
- 10:10 ディフェンス：短いボールをスライスの処理からの展開
- 10:30 DOLIDOLI：相手のバックのストレートをフォアのストレートで展開
- 11:10 コンディショニング
- 13:30 試合



1月4日（金） 練習11日目

- 7:15 コンディショニング
- 9:00 ウォームアップ
- 9:30 3球コンプリート：フォアクロス、クロス、ストレート
バッククロス、クロス、ストレート
- 10:10 Uncomfortable：アンフォースドエラーを誘う
- 11:20 DOLIDOLI：相手の甘いストレートをウインドミル
ラットショット、バックで処理
- 11:00 アプローチ：ダウンザラインへアプローチ
- 11:30 サーブレシーブ
- 13:30 終了式



(10日目・11日目を終えて)

合宿最後の2日間は仕上げの段階です。ラリー練習で「Uncomfortable」なプレーが出来るように自分をプッシュします。10日目、シチュエーションを設定してゲームを展開、アンフォースドエラーは即座に注意です。相手にミスさせるのに、テンションを上げてミスをしてしまうのは、もったいないプレーです。メンタルタフネスを使って足を動かしてリズムを取り、1ポイントごとにリアクションすることを習慣にしました。

11日目最終日、3球コンプリート、DOLIDOLI、To the backhand、などの戦術を使い確認しました。最後は閉校式を行い、今まで一緒に練習した仲間に別れを告げました。

今回の合宿では、Uncomfortableなプレーをすることがメインテーマでした。ハードヒットする選手は特にこのスキルが備われば、凄く期待が持てると思います。女子は自分をプッシュしようとはしますが、長続きできない傾向にあります。男子は攻撃、守備の切替が出来る選手が少ないように思います。

生活面で一部男子選手に、忘れ物や紛失などが多く、選手も毎回丁寧に謝るのですが、治りません。今回一緒に練習、生活をしてみて、みんなが努力している中で、どうやって1番になるかもう一度考え行動してほしいと私は思いました。(阿部)