

北信越海外遠征レポート No.2

12月25日(水) 練習2日目

- 8:30 フィジカル:体の使い方
- 9:30 講義:ラットショット
- 9:45 オンコート:インパクト、ラットショット
- 11:15 オンコート:ミックス
ウインドミル・フェイスアップ・ラット
- 12:00 ランチ
- 13:00 講義:Uncomfortable (ミスをさせる)
- 13:15 オンコート:イーザーボレー
- 13:45 オンコート:戦術
- 14:30 増田健太郎コーチのレッスン:フットワーク
- 16:00 ダンス
- 19:30 クリスマスパティー



12月26日(木) 練習3日目

- 8:30 フィジカル
 - 9:30 講義:リターンの選択
 - 10:00 講義:セオリー
 - 10:50 オンコート:リターン
 - 12:00 昼食
 - 13:00 サービス:鈴木貴男プロの講義
 - 14:30 奈良くるみ選手の選手に伝えたいこと
 - 15:00 オンコート:Situation
 - ・ドロップショット
 - ・InIn (Inside in)
 - ・DoliDoli
 - 16:00 終了
- (2日目・3日目を終えて)



キャンプのファンデーションが前半3日間で終了します。この期間で課題を考えて行動した選手が着実に強くなれます。

2日目は重いボールを打つためのインパクトを解説し実践しました。増田健太郎コーチのセッションでは練習時間の使い方についてお話していただきました。

3日目はファンデーションの最終日、今回の最大のテーマである Uncomfortable の説明と講義とオンコートでの実践。鈴木貴男選手のサービスのレクチャーなどが行われました。明日より各レベルに分かれて本格的な練習が開始されます。選手の成長を見ていきます。

(阿部)