

北信越海外遠征レポート No.3

12月27日(金) 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:クロスオーバー、ドロップ
ドロップ返し、
- 9:30 アイソレーション:インパクトのフォーカス
- 11:30 ウインドミル、ラットショット、バックハンド
- 11:30 食事
- 13:15 コンディショニング:体の可動域を広げる
- 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 ラリー:バックの高いボールから
ラリー:バックのクロスから
ラリー:ラットショットから
- 15:30 サービスリターン(種類を意識)



12月28日(土) 練習5日目

- 6:15 0時限:ウォームアップ → 講義(食事)
- 9:00 ルーティーン:クロスオーバー、ドロップ、
ドロップ返し
- 9:30 To the backhand → Rat shot
Backhand Cross → Down the line
- 11:00 サーブ
- 13:30 コンディショニング:コーディネーション
- 14:20 ボレー:状況を作ってイージーボレー
- 15:00 ラリー:ワイドサーブ → ラットショット
ラリー:ワイドサーブ → バックダウンザライン
- 15:30 サービスリターン(種類を意識)



(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。北信越チームは全員ピラミッドテニスクラブにて練習します。

4日目はファンデーションをさらに戦術パターンに当てはめて練習しました。サーブからの展開では、決められたコースを確実に返せるかが試されました。ポイント練習では昨日までの内容が頭に入っているか見ていましたが、悪い意味で自分のテニスをしてしまい、コーチ陣に注意を受けていました。

5日目、少しずつ戦術への理解が出来てきたように思いました。早すぎるボールがミスをしないうるボールに代わり、相手の甘いボールをラットショットでオープンコートを作って確実にポイントに繋げるようなプレーが出始めました。

(阿部)