

1月1日（水） 練習8日目

- 8：30 コンディショニング
- 9：30 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、
- 10：00 ウインドミル・ラットショット：相手のボールの高い所
- 10：30 ININ（インサイドイン）：回り込みフォアのストレート
- 11：30 ラリー：ININ からスタート
- 13：30 ボレー：イージーじゃないボレー
- 13：50 ミスを誘う：フォアのコースと球種を変える
- 14：05 ミスを誘う：バックのコースと球種を変える
- 14：20 ラリー：センターラリーでコースと球種を
変えてミスを誘う（フォア・バック）
- 15：30 1st Strike：サーブからの4球はノーミス



1月2日（木） 練習9日目

- 6：15 0時限 コンディション → 講義
- 9：30 ルーティーン：スライス、
ショートクロス、ドロップ返し
- 10：05 ラリー：ミスを誘う（フォア・バック）
- 10：35 ラリー：DOLIDOLI
（相手のストレートをストレートへ）
- 11：05 ラリー：ININ
- 11：35 サブブレイブ
- 13：35 試合



（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、ウインドミル・ラットショット・フェイスアップなど、ショットの確認から使い方を確認。DOLIDOLI・ININなどのパターンを練習し、ラリーにて使う事で、本番のゲームに繋げていきました。

9日目、午前中はラリーで使い方の復習。午後はゲームで実際に使用。内容を理解している選手我慢が足りずに早く打ってしまう選手。様々な反応でしたが、次第に打っているボールに内容が分かるようになり、選手の成長が見えてきました。明日は最終日、試合中心ですが、キャンプの成果を見たいものです。（阿部）