

## 平成 16 年第 2 回男子ナショナルチーム合宿報告

平成 16 年 6 月 15 日 (火) ~ 6 月 19 日 (土)

場所：鈴鹿スポーツガーデン

監督：北本

コーチ：斉藤

トレーナー：川上

選手：18名

《6月15日》

9:00 フィットネステスト

メニュー { 背筋 サイドステップ 立幅跳び 立位体前屈 後ろ跳び  
皮脂厚等 上体起こし スパイダーテスト  
オールディレクションラインスプリット 20m シャトルラン

11:20 小浦氏

ハードコートでのボールの弾み、止まり具合、フットワークの確認

ストレートで乱打

↳ 三角乱打へ 打ったあとの構えの速さを指摘

**午後の練習への注意事項**

ハードコートでは初速が速く、終速は遅い(ボールが止まる)。

イレギュラーがないのでフットワークが雑になっているので気をつける。

前回の合宿で行ったパワーステップを思い出してくれ!!



14:00 ウォーミングアップ

15:00 ストレート乱打 (7分×2回) 右ストレートはフォア, 左ストレートはバック (左利きは逆)

続けるように指示 = ディフェンス 状態

試合でも同じでディフェンスのときは最も強い気持ちが必要である。強い気持ちを前に出して続ける。

クロスラリー (7分×2回) センターベルトをつけて目印にしてのクロス乱打

1対2の乱打 1人の方の展開の練習 1人の方が打ち分け。

2人の方は相手を動かさない

クロス展開中心で、どこでオープン展開に持っていくかの練習。

20:00 小浦氏ミーティング

集中 { 集中過多  
集中分散  
適度集中

シングルス——感情コントロールが重要

瞬間視が重要

	×情報収集	学習	迷う	びびる
試合相手に対して	盗む目	ずるい目	かしこい	だませ
	観 察	分 析	理 解	表現(試合)

相手だけでなく  
自分もだませ

目 標 必達目標 commitment ...target 単なる目標でない

《6月16日》



9:00 ウォーミングアップ, フットワーク

9:30 ミディテニス(ラリー) パワーステップ

ベースライン上で打っているようなフォーム、フットワークを心がける

ラリーからチャンスを見て前へ 引きずり出されるのではなくアプローチを  
しっかりして一気に前へ

10:15 シングルスゲーム

## ゲームスタートにあたって

最初から強烈さファイティングスピリットを出して全力で

ルーティンを大切に、体を動かした状態からスタート

3ポイント連続失点しない

16:00 5本打ち(パワーステップ)

20:00 今日のゲームを振り返って

サーブの確率 (16人中)自分のサービスゲーム 23/44 約50%

課題 有利にするのか・不利にするのか

サービスゲームのキープ率が60%になるとゲームが変わる

ファーストサーブが入ったときのポイントする確率

ファーストサーブが入ったとき次のストロークを見逃すな

## 30First...2ポイント目を取るまではファーストサーブを入れよう!!

サービスゲームのキープ率が上がれば、相手のサービスゲームにプレッシャーをかけることができる

《6月17日》

9:00 ウォーミングアップ

9:30 ミディテニス(ストレート)

}	F(フォア)対F
	F対B(バック), B対F
	B対B

2球のボールを同時に使って乱打 1対1

コートの外に出ない乱打(コートの白線内で乱打をする)ショートボールは前へ 1対1

コートの外に出ない乱打 2対2 ペアはネットに対し平行に動いてみる

3ポイントマッチシングルス(勝ち残り)

13:30 3ポイントマッチシングルス 後衛対前衛(勝ち残り)

14:45 シングルスゲーム

サーブキープのために

1ポイント目を取ったときのキープ率

ゲームポイントでのサーブの確率

20:00 ミーティング

サーブ後の着地足がしっかりと地面をつかめるとサーブが良くなる。サーブの上手な人はセカンドサーブが上手な人。

バックサイドからの展開がキーポイントのなる。そのつもりで練習。

首のトレーニングで軸を作れ!

《6月18日》

9:00 ウォーミングアップ

9:30 ミディテニス

10:00 カットサーブ、レシーブからお互いネットプレー  
右曲がり・左曲がり

レシーブ後のポジション取りとコースへの読み

ファーストボレー後の立ち直りが遅い。ダブルアタック

パワーステップで前へ前へプレスをかける

12:00~13:10 昼食

昼食後~18:00 シングルスゲーム

ダブルスゲーム

《6月19日》

9:00 スパイダーテスト

9:45 ミディテニス、コート内乱打、ペア練習

10:30 ダブルスゲーム

《6月20日》

三重県高・中学生とナショナルチームとの交流会

9:00~10:30 ウォーミングアップ、トレーニング

10:45~12:00 模範試合

13:00~14:30 実技講習会

高校生...ミディテニス、コート内乱打、

前衛 ボレー

中学生...構え(体の向き)

2本打ち(手出し)ボール出しが動いて2本打ち

正体することと肩からスタート

前衛 ボレー

後衛 2本打ち(あげボール)

14:30~ ダウン

15:00 終了