

# 【強化練習会 報告書】

開催日 令和3年 10月16日(土) 13:00~16:30  
会場 宇部市西部体育館  
参加数 選手25名 講師2名 理事6名 合計33名



12:30~ 受付・準備

13:00~ 開会式 林裕子会長あいさつ・講師紹介・スケジュールの説明



(右から)  
林裕子会長、山中理事長  
講師: 中村忍さん、長廣貴美子さん  
久次副理事長



最初に林会長より激励の言葉をいただきました。  
山中理事長の講師紹介に続いて講師お二人に  
マイクをバドタッチ。

中村先生のスケジュール説明で練習会開始となりました。

《開会式の様子》

13:15~ 練習開始 軽いウォーミングアップの後、  
中村先生よりコート別(全6コート/ノック練習3・パターン練習3)の  
練習内容について全体説明。  
その後選手はノック練習・パターン練習に分かれて1順目練習開始。

## 《ノック練習コート①②③》

①②コート ラウンド側からストレートスマッシュ⇒フォア側へのクロスリターンをストレート奥へ返球



⇒ ⇒



ラウンドにしっかり回り込んでスマッシュして、フォアサイドの返球を丁寧にとらえて奥に返球する。

③コート: フォア前・バック前のプッシュ練習



置いた筒で前衛の位置と動き始めを意識しながらプッシュする。  
高い打点でとらえ、返球コースに正確にプッシュする。

## 《パターン練習コート⑤⑥⑦》

ダブルスの守備・攻撃を軸としたパターン練習

⑤⑥⑦コートそれぞれに人数ごとに入り、コートごとに2分交代でメニューをこなす。

10分後、全員が必ずメニューを一回以上こなすようにコートのメンバーを変えて再度練習する。

⑤コート：2対1



スマッシュのコースと前衛の入り方に注意  
レシーブは高さを確実に

⑥コート：3対2



コースを意識しながらレシーブ  
前衛はコースを読んで攻撃  
後衛はストレートスマッシュ

⑦コート：2対2



守備側はコースを変えながら返球  
攻撃側はローテーションしながら攻撃を維持する

《14:20～終了順に水分補給と休憩》

14:30～15:10 ノック練習とパターン練習のメンバーを入れ替えて練習再開

《15:10～終了順に水分補給と休憩》

15:20～ 質問コーナー

Q: 前衛のポジションと警戒すべきコースについて、どこにいてどうすればよいか教えてほしい。

A: (中村先生の場合)フォアサイドから後衛がスマッシュを打った場合、後衛と同じボックスに少しだけ被るようにポジション取りし、フォア前は歩数少なく確実に決めに行く打ち方、逆サイドにきた場合はできるだけバックハンドで当てて止め、つなぐようにして漏れを防ぐ。

15:25～ 実戦練習 自由にペアも対戦相手も変えながら(固定ペアでも可)7分間のゲームをする。



《16:30～練習終了・片付け》

16:35～ 閉会式 講師総評・他



中村先生: ゲームで練習したことが生かしている人もいたが、そうでない人もいたのでこれからも練習してほしい。ゲームでは1本目から上げてしまう方も多く、受け身にならないようにプッシュなど攻撃からゲームが進められるようにしてほしい。

長廣先生: レシーブを上げるばかりではミスも増えるので、ドライブリターンなどしてローテーションしながら上手にラリーを組み立ててほしい。今日の練習をチームに帰っても役立ててほしい。

総評をいただいた後、山口県レディース連盟より、ささやかな御礼を中村先生、長廣先生にお渡しいたしました。

コロナ禍で試合なども開催されない中、感染防止対策を考慮しながら半日という時間でしたが、徐々に強化練習会を開催できました。お忙しい中お集りいただいた選手の皆様、講師のお二方、役員の皆様、ありがとうございました。お疲れ様でした。

《競技部 杉原》