

試合に向けて

編集:山本広報・尾形強化スタッフ

平成27年10月2日(金)

【タイムスケジュール】

7時～朝食
8時 ホテル出発(送迎バス)
9時 国立体育大学到着
10時～14時 練習
15時 国立体育大学出発
16時 ホテル到着
18時 夕食
19時半～ ミーティング
21時 解散

チーム全員、寝不足で迎えた台湾初日。
湿度は高いものの、曇り空で比較的凌ぎやすい天候です。
練習時間、送迎バスの時間に合わせて一日のスケジュールを組みます。
2時間の練習時間を4時間に延ばし、屋内コート、屋外コート両方でシングルスを中心に練習できました。
屋内と屋外で、球足がだいぶ違ったようです。
夜、明後日の試合初日のオーダープレイが出たので、それに応じたスケジュールで翌日の予定をたて、
本日は解散しました。



練習の様子

斎藤監督のコメント

選手の皆は前日の移動の疲れや睡眠不足を感じさせないくらいの気概が感じられました。今日のオンコート練習は、最初の予定では2時間しかなかった為、選手の皆にしっかり集中するよう伝えました。
しかし、なかなか思うようにいかず納得できない様子でした。
コートの空気があったので、2時間延長して4時間練習し、最後はそれぞれの課題で納得いく調整ができたようです。
練習後は佐野村トレーナー指導でトレーニングをし、台湾の気候対策もしました。
明後日の試合初日のオーダープレイも決まり、明日はそれに備えて一日の段取りを決めました。開会式もありバタバタする一日になりそうですが、明日一日の貴重な時間を大切に使います。



佐野村トレーナー指導のトレーニング