

<中学生> スカイアリーナ座間

トレーニング内容		目的				アフォーダンス要素	
スマッシュ&リカバリー反応練習		攻撃後の判断力				相手の返球空間の広がり	
時間	プログラム						
18:00~18:20	アップ	コート割					
	ラダー	1	2	間1	3	4	間2
18:20~19:10	ノック	4人組 1:3種目連続12球×3セット 2:スマッシュネットストレート12球、クロス12球連続×3セット 3:スマッシュ・ドライブ・プッシュ・プッシュ24球×3セット 4:スマッシュ→対角線ドライブ(2人組)、フォア周り24球、バック周り24球連続×3セット					
	フィジカル	1→ステップ(前後、サイド、スクワットジャンプ、回転ジャンプ各10回) 2→ランジ(アンクルタッチ、ヒールタッチ、右5回、左5回) 3→プランク(ハンドスルー、ニートゥーエルボー、右5回、左5回)					
19:10~20:05	ラリー	1:ドライブ、プッシュ、レシーブ1分×3セット 2:スマッシュ・ドライブ(片方アタック、片方レシーブ) 1分30秒×5セット 3:チャリチャリ、半面シングルス交互に実施、1分30秒×10セット					
20:05~20:20	フットワーク	1:4方向各5往復×2セット 2:サイド5往復×5セット 3:前後5往復×5セット 4:回転ジャンプ10回×5セット					
20:20~20:45	ゲーム	シングルス or ダブルス(スマッシュからスタート)					
オフコートトレーニング(中学生)		上半身(腕立て、腹筋、背筋20回3セット)					

<小学生> 上鶴間小学校

19:00~19:25	アップ	
	ラダー	
	ボール投げ	バウンド 右手2分、左手2分
19:25~20:15	ノック	4人組 1:3種目連続12球×3セット 2:スマッシュネットストレート12球、クロス12球連続×3セット 3:ネット→対角線クリア12球、飛びつき12球×フォア2セット、ラウンド2セット
	フィジカル	1→ステップ(前後、サイド、スクワットジャンプ、回転ジャンプ各10回) 2→ランジ(アンクルタッチ、ヒールタッチ、右5回、左5回) 3→プランク(ハンドスルー、ニートゥーエルボー、右5回、左5回)
20:15~20:30	ラリー	1分30秒 1:クリア 2:ドロップ&ロブ 3:ドロップ交互(ヘアピン2回) 4:ドロップ交互(ドロップ2回) 5:半面シングルス(スマッシュなし) 6:半面シングルス(スマッシュあり)
20:30~20:55	ゲーム	シングルス 11点マッチ