

# <朝霞高校の練習について>

平日は基礎練習中心の練習になりますので、飽きさせない工夫が必要です。  
土日は卒業生や社会人が集まるので、試合中心になります。

## 基礎練習

(1) 乱打 (練習前の自由打撃, 生徒の集中具合を見て 10 分~60 分)

(2) 連続タッチ (15m, 初心者対象, 1 日 1 回が限界です)

この練習は疲れるのであまりやりません

(3) ゲート通過 (ゲート前 9 球, 1m×3 球・2m×3 球・3m×3 球, 初心者対象)

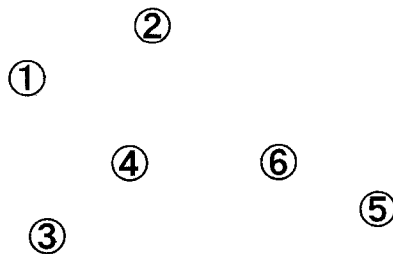
———— ここまではみなさんご存知の練習です ————

———— 以下、朝霞高校の生徒が考案した練習です。難易度は★で表示 ————

(4) 連続タッチ (1 番→2 番→3 番→…、初心者対象。★)

1 番球のみ打撃, 2 番・3 番と順番に当てていく

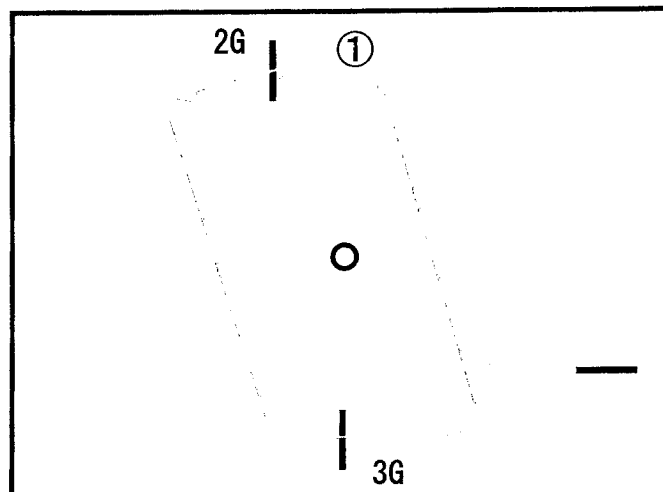
配置によってはスライドの技術が必要になり★★



(5) ゲート連続通過

(2G→3G→2G→3G→…、何周できるかを勝負します。10 周以上:★★)

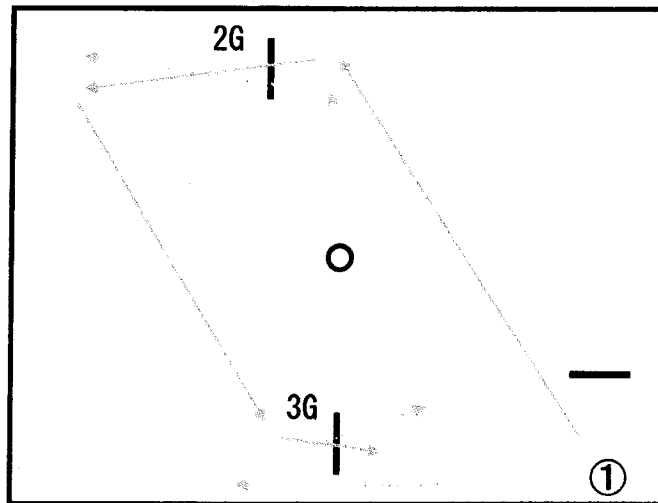
この練習も疲れるのであまりやりません



**(6) ゲート連続通過**

(各コーナーより 2G→3G・3G→2G、制限時間 8分～10分。クリアー：★★★)

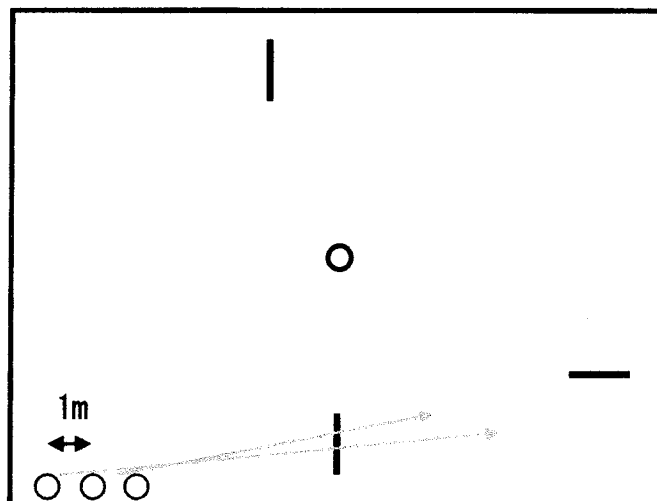
制限時間を設けないと疲れる練習です



**(7) ゲート通過 (ゲートより 1m・2m・・・・・10m、ライン際にボール配置)**

1m～3m・・・1点, 4m～6m・・・2点, 7m～8m・・・3点, 9m～10m・・・4点で点数化

26点満点で 10点以上：★★、スパークでおこなった場合：★★★



————— 東京ニコニコクラブの練習メニュー —————

**(8) 基礎練習表による評価 (35点以上：★★★、40点以上：★★★★)**

基礎練習表 参照

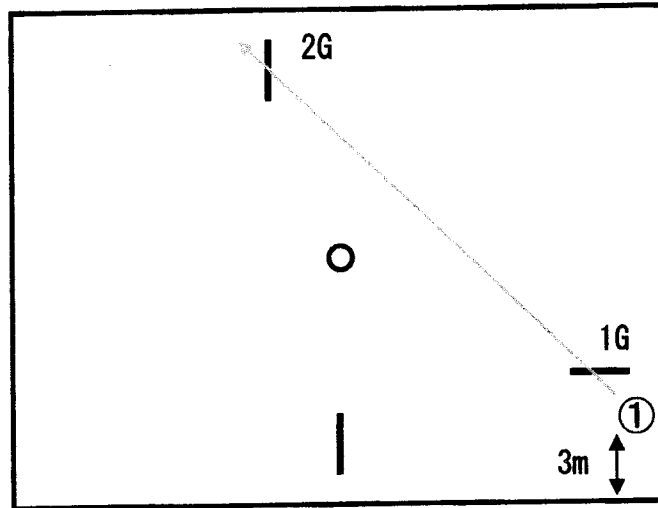
## 応用練習

応用練習は、生徒が考案した練習です。

(1) 1・2G同時通過 (1L3m付近より打撃。1G通過後2Gも通過：★★)

斜め通過と距離感の同時習得に最適

逆方向も可。この練習は効果があると思います。

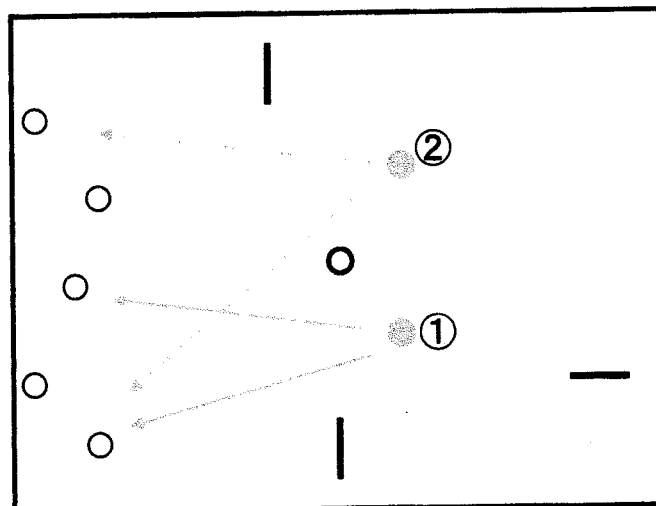


(2) あわせ球大会 (コート内5球程度、最後の1球を出した人が勝ち：★★★)

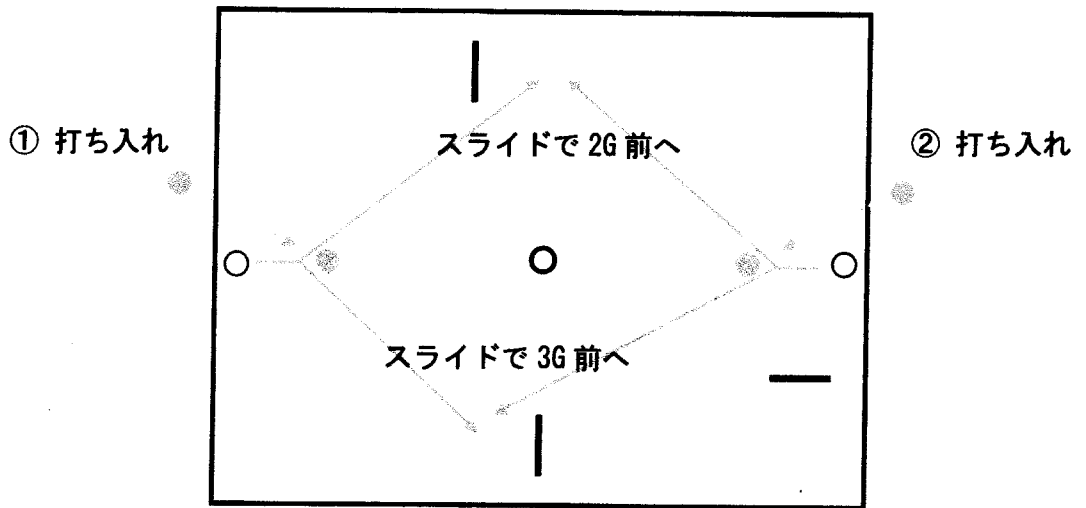
相手の正面の球を先に処理した方が有利に展開します

多くの人数で同時にできます。

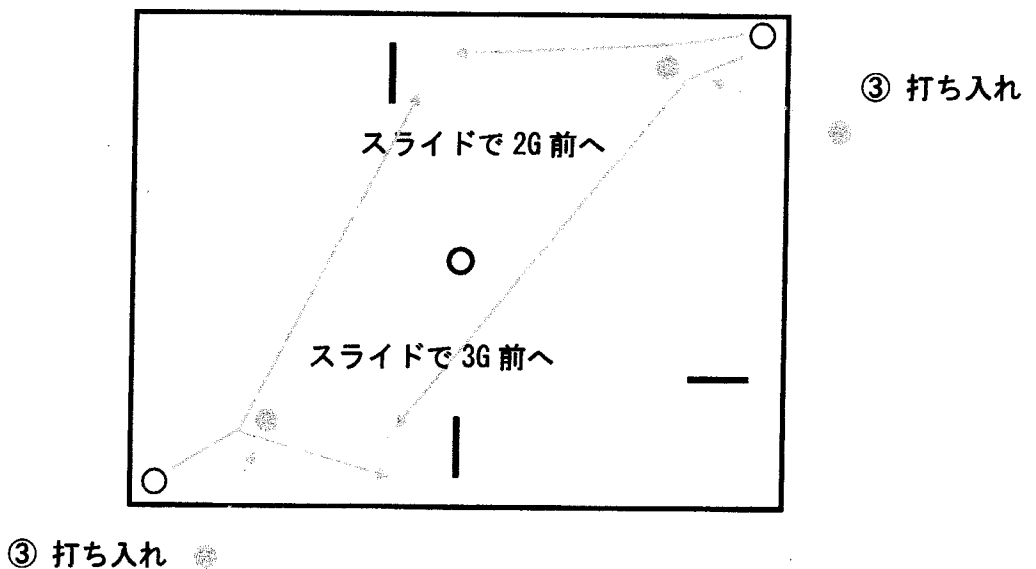
夢中になってスパークしますので球拾いが大変ですが、効果も大きい。



- (3) スライド練習-① (3L 中央→2G : ★★★。 3L 中央→3G : ★★)  
 -② (1L 中央→2G : ★★。 1L 中央→3G : ★★★★★)  
 -③ (各コーナーより 2G・3G、2・4 コーナー : ★★★★★)



打ち入れの正確性が第1、次にスライドの精度が重要。  
 二つともしっかりできないとクリアしないので難しい練習ですが効果大。



- (4) 片付け担当決め基礎練習  
 基礎練習表 参照



