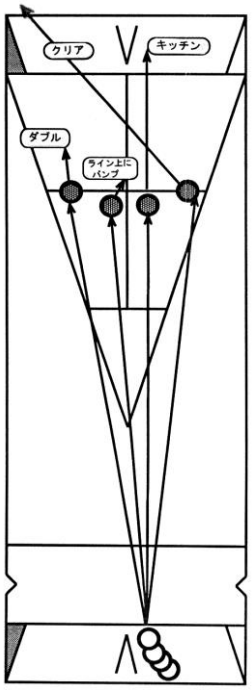
BC-15　もっと練習しよう

NPO 法人横浜シャフルボード協会

“More practice”　by Lary Faris

抄訳：薩川俊三

シャフルボードの練習は、非常に価値がある。良いシュート動作を身に付けることができ、特定のショットを繰り返して訓練する機会だ。私は、2 日後のナショナル・シングルストーナメント出場に備えて、昨日は一人で練習をした。今日は練習試合を行い、明日は再び一人で練習する予定だ。



練習では、クリアのような特定のショットを繰り返して行う。ハイド（隠す）のような特定のショットを、練習ゲーム中に、状況にかまわずプレーするのも練習だ。練習とプレーの経験の両方が大事だが、練習が軽視されがちだ。ピアノを弾きたかったら練習しなければならない。
私が行った練習を紹介する。

この前のトーナメントで、問題が 2 つあった。 第 1 に、私のクリアショットが少しずれていた。いつもは、私は最高のボードクリアラーだ。私のハードショットは誰よりも正確で、これが頼りだ。第 2 に、私のソフトな得点ショットは OK だったが、シュートがぎこちないと感じていた。この 2 つのショットの練習に焦点を合わせることにした。

最初、イエローディスクをシュートし、それをクリアする練習をした。セントピート、タンパ、8 ディスクそして反対側の 7 ディスクのクリアを繰り返した。クリアショットのいくつかは良い感じであり、いくつかは落ち着かない感じだった。屈むのを少し多くしたり、少なくしたり、ステップを少し大きくしたり、小さくしたりした。頭を低くしてみた。その結果、私の筋肉と身体が良いと感じ、良い結果を与える動作を見つけた。

その後、ソフトショットを改善する練習をした。それは、目標にシュートするのを忘れて、シュート動作に完全に集中した練習だ。良いフォームであることだけに注意し、どこに行くかを注意しないで、単に、コートの先方にディスクをシュートした。次第に、感じが良くなってきた。今までよりももっと膝を曲げ、親指をもう少しキューの上の方にした時、ベストと感じたので、目標に向けたショットの練習を始めた。7/8 ライン上のディスクのダブル、7 ディスクをライン上にバンプしながら置き換えるショット、キッチンショット、単に得点するショット。どれもうまくいった。

今日の練習試合では、改善したショットをテストし、明日は再び練習をする予定だ。それで、トーナメントの準備は OK だ。（私はそのトーナメントで優勝した。）