

SC-57. 一人練習

“Practice Alone” by Lary Faris 抄訳：薩川俊三

一人練習は、シャフルボードで優れたレベルになるために絶対必要で、シャフラーは一人練習を習慣にすべきだ。その方法を紹介する。

クリアの練習 相手のディスクも自分のシュート・ディスクもコート外に撥ね飛ばすクリアは、ゲームの極めて重要な技術で、この技量の向上が絶対に必要だ。

練習方法を右の図で説明する。私は先ず一つのカラーのディスクをシュートし、次に他のカラーのディスクで、それをクリアする。これを6ラウンド(4ディスク×6)行ない、いくつクリア出来たかを確認する。6ラウンドでディスク数は24だが、1つ追加して25で行う。22以上クリア出来れば良好だが、私は時々23か24をクリア出来る。

得点する練習 得点出来なければならないのは当然だ。ディスク8枚をシュートして、何枚得点出来たかを確認する。これを数ラウンド行う。

ディスクの背後に隠くし、隠くしたディスクを取出す練習

セントピートを置き、その後ろに得点を隠くし、次に他のカラーのディスクを使って隠れている得点を取り出そうとする。これをいろいろなドリフトのコートで行なう。

正確さの練習 10にディスクを置き、次のシュート・ディスクをその正面に当てて10に止め、最初のディスクを10オフに入れようとする。ドリフトと距離の感じをつかむための練習を何回か行なってから、ディスク8枚で始める。最初のディスクを10深くシュートする。そこにシュートできなかったら、歩いて行って置く。残り7枚のシュート・ディスクを、毎回10に残し、目標のディスクを10オフに入れようとする。

ゲームの状況の練習 ゲームはクリアし、ハンマーを得点するだけの状況もあるが、リードするかリードされた時や、ゲームが終りに近づいた時の状況の方が多い。異なった状況では異なった戦法が必要で、これについて練習する。

例えば、ハンマーを持っているブラックがリードされている状況だ。先ずイエローを使ってセントピートで先行し、次にブラックをボード上にシュートする。ブラックのディスクは非常に多くの場所に置くことが出来、その多くをイエローがクリアしなければならない。しかしブラックがイエローにリードを増やす機会を与えることになる場所も幾つかある。これを試してみる練習を行う。

全ての練習を、トーナメントの時と全く同様に緊張し、精神を集中して行うことが大事だ。練習の結果を忘れないことと、練習を通常は1時間以内に行うことも大事だ。

(訳者注:米国のトッププロ Lary Faris が新聞に連載した”Shuffleboard Coach”の抄訳)

