

第1回強化合宿の報告

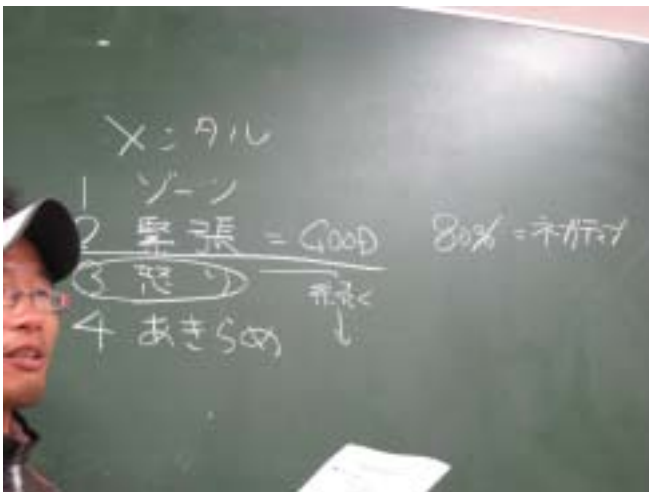
2010年5月29~30日 第1回強化合宿(静岡・御殿場)



内藤公広新コーチからの説明(手前:手話通訳付き)



トレーニングの一部紹介(メンバー全員)



ミーティングの一部紹介(左に写っている人が内藤新コーチ)

2010年5月29～30日 第1回強化合宿(静岡・御殿場)

1. 目的

2011年度に開催される国際大会の代表メンバー選考会を兼ねて、選抜した強化指定選手の体力&技術強化アップを図ります。

2. 参加メンバーの紹介

(1)強化指定選手(男子8名、女子6名)

松下哲也(大阪)、新垣達司(東京)、武田亮(東京)、芦野正樹(神奈川)、梶野耕祐(大阪)、伊藤貴文(千葉)、岡 美津夫(大阪)、斉藤一茂(静岡)

辻岡瑞恵(大阪)、尾形滋子(大阪)、松下恵(大阪)、豊田恵子(大阪)、穂積民子(東京)、桑畑鮎佳(千葉)

(2)コーチ:内藤公広さん(健聴者) 手話通訳者付き

(3)役員スタッフ:坂井副会長、梶野事務局長、稲辺技術委員、村尾強化対策部長

3. スケジュール

2010年5月29日(土) 雲のち小雨 【9:30～17:30、20:00～22:00】

ストレッチ(約5分) ウォーミングアップ(約1時間) 基礎練習(約30分) シングルス練習試合(1セットマッチ)& 応用練習(約3時間) トレーニング(約1時間) 自由行動 ミーティング(2時間) 就眠

2010年5月30日(日) 雲のち霧 【9:00～16:00】

ウォーミングアップ(約30分) 基礎練習(約40分) 前日に行った練習の復習(約110分) 練習試合(1セットマッチ)& 応用練習(約2時間半) クールダウン(約30分) ミーティング(約30分) 解散

4. 強化対策部長からの総評

来年の国際大会代表メンバーを選考するために、今年から本格的に強化合宿を始めました。

5月末なのに季節外れの寒さにびっくりしましたが、スパルタ(?)の新コーチを迎えて、強化指定選手は今までにない緊張感を持って練習に励んでくれました。残念ながら寒さと体力低下のために痙攣した選手もいましたので、トレーニングで強化することが各自の目標です。

今年是新コーチとメンバーのコミュニケーションを深めるためにミーティングもたくさん取り入れていきます。