

第2回強化合宿の報告

2010年7月24~25日 第2回強化合宿(三重・鈴鹿市)



水泳協会の強化指定選手(左側半分)と合同合宿



25M 温水プールで水中によるクールダウンの一例



ミーティング中

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鍛錬&技術強化アップを図るべく、強化合宿(第2回目)を実施しました。今回は日本ろう者水泳協会と合同合宿することになり、クールダウンに関する水中トレーニングの指導を初めて受けました。

2. メンバー紹介

(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)

*:休日出勤のため、1日目の練習のみ欠席

(2)コーチ:内藤公広さん(健聴者) 手話通訳者付き(計2名)

(3)役員スタッフ:森本会長、梶野事務局長、村尾強化対策部長

3. スケジュール

2010年7月24日(土) 晴れ [9:00~17:30、20:00~22:00]

ストレッチ(計30分) トレーニング(約1時間半) 練習その1(11:00~12:30 男子:メンタル講座、女子:練習)

練習その2(13:30~15:30 男子:練習、女子:メンタル講座) クールダウン(16時半~17時半;温水プールにて)

水泳協会と夕食 ミーティング(20時~22時) 就眠

1;メンタル講座 JPCからの依頼でメンタルトレーナーによるメンタル講座を男女別に交代制で行った。

2;クールダウン テニス練習後、水泳協会が合宿している温水プールへ徒歩で移動して、水泳協会の強化対策部長から硬くなった筋肉を水中でリラックスする指導をいただいた。

2010年7月25日(日) 晴れ [9:00~16:00]

ストレッチ(計30分) 男子:シングルス試合(9時~11時)、女子:練習(9時~11時) 男子:練習(11時~13時)、

女子:シングルス試合(11時~13時) ダブルス試合(13:30~15:00) クールダウン(15:00~15:30) ミーティング

(15:30~16:00)

4. 強化対策部長からの総評

第1回合宿と違って当日は猛暑だったので、熱中症が一人も出なかったのは幸いでした。

今回も内藤コーチが熱く指導していたので、メンバーから質問がたくさん出てきたことにより、コミュニケーションが少しずつ深まってきたように見えました。

1日目の厳しいオンコート・トレーニングでダウンしかけた選手が2人いましたので、テニス技術だけでなく、体力強化をもっとやってもらわないといけません。

今回はメンタル講座があり、内容は聞けませんでした。メンバーからはすごく勉強になったと声を聞いたので、好評のようでした。

水泳協会の協力のもとで、水中でのクールダウンを行いました。テニス後は必ず両足が疲れて硬くなるので、水中でのリラックス方法を水泳協会・強化対策部長の豊田さんに指導いただきました。約1時間ゆっくりほぐしたおかげで、メンバーからは足の疲れがなくなったと声がありました。メンバーたちは指導いただいた内容を忘れずに復習してもらいたいです。

以上