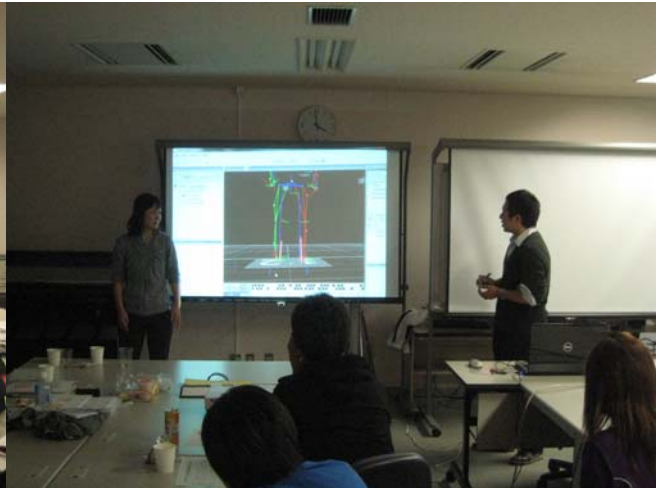


第4回強化合宿の報告

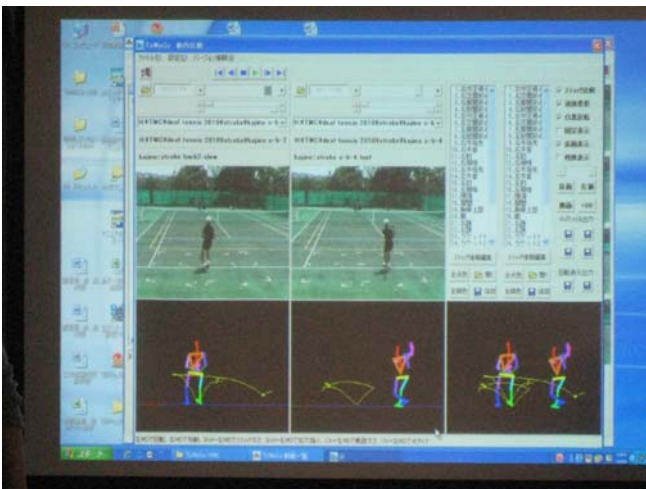
2010年10月30~31日 第4回強化合宿(大阪・羽曳野市)



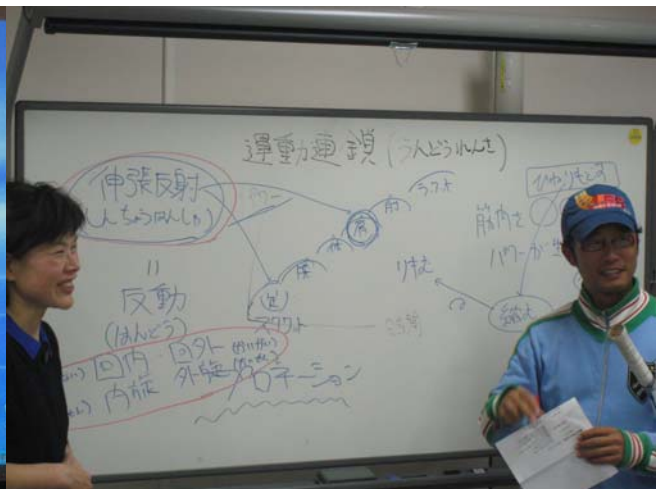
動作分析講習会(テスト結果を説明)



平衡バランス分析結果(CG)を説明



各選手のフォーム分析結果(実影&CG)を説明



内藤コーチのミーティング(左は手話通訳者)



下半身強化トレーニング(その1)



下半身強化トレーニング(その2)

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4回目)を実施しました。今回は8月合宿で実施した「テニスにおける動作分析」の結果を報告いただくために大阪府立大学で講習会を行いました。

2. メンバー紹介

(1)強化指定選手(男子6名、女子5名)

松下哲也(大阪)、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)、斎藤一茂(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)、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(計2名)

(3)役員スタッフ:森本会長(10/30のみ参加)、梶野事務局、稲辺技術委員、村尾

3. スケジュール

■2010年10月30日(土) 晴のち曇り 【9:00~18:30】 指導者:内藤コーチ

(1)ストレッチ(9:00~9:30)

(2)練習(9:30~12:15)

●ウォーミングアップ

●男子:内藤コーチへ報告した全国大会での反省点をメニューにして復習(サーブからのポイント練習、ラリー)

●女子:内藤コーチへ報告した全国大会での反省点をメニューにして復習(ボレー、ラリー、サーブからのポイント練習)

(3)昼休み(12:15~13:30)

(4)ミーティング(13:30~14:15) ※写真参照

(5)動作分析講習会(14:20~18:00) ※写真参照

(6)現地解散(関西メンバー以外は宿泊ホテルへ移動)

■2010年10月31日(日) 曇りのち雨 【9:30~16:30】 指導者:内藤コーチ

(1)オンコート練習(9時半~14時)

男子:30日と同じメニュー、練習試合(1セットマッチ)

女子:ドライブボレー、ラリーなど

(2)オフコート練習(14時20分~15時) ※写真参照

14時から豪雨になったため、体育館へ移動し、下半身強化のトレーニングを実施しました(全員)。

(3)ミーティング(15:30~16:30)

平成22年度強化合宿終了の挨拶など

(4)解散

4. 強化対策部長からの総評

今回はJPC科学サポート事業として動作分析講習会を開いてもらい、候補選手全員のフォーム動作が正しいか悪いかを自分の目で確かめる機会ができました。内藤コーチからの細かいアドバイスを常に意識してレベルアップを図ってほしいです。

今回をもって平成22年度強化合宿はすべて終了し、強化指定選手は任務を終えます。5月から10月まで計4回の強化合宿を振り返って、内藤コーチに今年よりもっと上達した姿を見せることが我々からの恩返しと考えています。

2011年6月にトルコで開催されるドレセ・マエレ杯の代表候補メンバーのみ2011年1月から5月まで月1回の強化合宿を行います(大阪と静岡でやる予定)。

※内藤コーチは来年もコーチを引き受けてくださるようです。