

2011年度強化合宿(第1回)の報告

2011年2月12～13日 第1回強化合宿(大阪・大東市)



練習風景1(2月12日)



練習風景2(2月12日)



大阪体育大学との挨拶(2月13日)



試合終了後(コーチと役員を含む全員:2月13日)

1. 目的

2011年6月に開催される国際大会(ドレセ・マエレ杯)の代表メンバーに選抜された候補選手の体力鍛錬&技術追い込みをかけて総合力アップを図るべく、強化合宿(2011年度第1回)を実施しました。今回は2010年度第1回~第5回強化合宿で挙げた課題が活かされているか再び確認するために、去年8月の強化合宿と一緒に練習させていただいた大阪体育大学と練習試合を行いました。

2. メンバー紹介

(1)候補選手(男子4名、女子4名)

松下哲也(大阪)、芦野正樹(神奈川)、梶野耕佑(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)

※尾形は右肘と右足の怪我がまだ完治していないため、1日目の練習のみ参加でした。

※内藤コーチからの依頼で、H22強化指定選手であった岡美津夫(大阪)が女子のヒッティングパートナーとして特別参加しました。

(2)コーチ:内藤公広さん(健聴者)

(3)スタッフ;手話通訳者(1名)、役員(計2名)

手話通訳者:松本さん(大阪在住) ※2/13のみ

役員:梶野事務局、村尾

3. スケジュール

■2011年2月12日(土) 曇りのち雨のち晴れ 【9:30~16:00】 指導者:内藤コーチ

場所:深北緑地テニスコート(大阪府大東市)

(1)ランニング、ストレッチ、ウォーミングアップ

(2)練習(9:30~13:00)

※練習テーマ:「コートの特徴を活かした戦術」

練習メニューは男女別に行いました。

● 男子の練習メニュー

- ・ クロスラリー(ノームスで20球連続)
- ・ フォア&バックの切り返し練習
- ・ 切り返しのラリー(1対1) ※1人5分間で交代
- ・ 切り返しの練習、練習仕上げ(3球連続ミスなし X 4セット)

● 女子の練習メニュー

- ・ 身体のひねりを使った素振り練習
- ・ オープンスタンスでのフォアとバック打ち(球出でフォアとバックを4球ずつ)
- ・ クロスラリー ※1人5分間で交代
- ・ ランダムに出された球をアタック(4球連続ミスなし)
- ・ 試合形式のポイント練習(リターン1人、サーバー2人) ※1人5分間で交代

(3)ミーティング、個人面談(13:00~16:00)

※13時すぎ、急に雨が降ってきたため、練習を中断してミーティングを急遽行いました。

テーマ「コートの特徴について」に対する答えをその場でレポート化し、内藤コーチがメンバー全員と個人面談。

(4)個人面談後、現地解散

■2011年2月13日(日) 雨のち晴れのち曇り 【9:00~15:00】 指導者:内藤コーチ

場所:深北緑地テニスコート(大阪府大東市)

※練習試合に協力してくださった大阪体育大学庭球部の皆さん(男子4名、女子2名)

男子:中田さん、牧野さん、山口さん、石橋さん

女子:川崎さん、秀平さん

(1)ウォーミングアップ→シングルス戦の練習試合(9時半～14時)

男子:11試合(1人で各3試合)、女子:6試合(1人で各2試合)を行いました。

(2)ダブルス戦の練習試合(14時～15時)

男子ペア:2試合、女子ペア:2試合を行いました。

(3)ミーティング後、解散

4. 強化対策部長からの総評

今回は大阪体育大学(以降、大体大)との練習試合前日に強化合宿を行い、「コートの特徴」のテーマに沿った練習を行いました。

6月に開催される国際大会(ドレセ・マエレ杯)に向けて貴重な時間をいただいた大体大との練習試合では、シングルス戦を中心にを行い、余った時間内でダブルス戦を行いました。

練習試合では、大事なチャンスポイントを取るときの戦術を心得ている大体大のほうが一枚上手であり、我々のほうは健闘むなしくシングルスもダブルスも初勝利はお預けとなりました。対戦相手のパワーに押されながらも守備面は五分五分と対抗できていましたが、相手を振り回して自分から積極的にポイントを取る方法を幅広く考えなければならぬと痛感していると思います。

これまでレポートを出していた課題を残された時間内にクリアしてもらおう上で、内藤コーチが今までアドバイスを受けていた技術面を再確認してもらいたいです。

以上