

2011年度強化合宿(第2回)の報告

2011年3月12~13日 第2回強化合宿(大阪・大東市)

●3月12日



練習風景1



練習風景2

●3月13日



シングルス総当たり戦:男子



シングルス総当たり戦:女子

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&技術面の総合アップを図るべく、強化合宿(2011年度第2回)を実施しました。今回はドレセ・マエレ杯の代表メンバーを決めるべく、男女別の総当たり戦(シングルス戦)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)

※3/11に東日本大震災が発生したが、斎藤は3/11に大阪入り、芦野は3/12の昼すぎに大阪入りのため、無事。

(2)コーチ:内藤公広さん(健聴者)

※今回は東日本大震災による計画停電で交通機関の乱れが大きいため、急遽欠席

(3)スタッフ;役員(計3名)

役員:森本会長、梶野事務局、村尾

3. スケジュール

■2011年3月12日(土) 曇りのち晴れ 【9:00~16:30】 指導者:村尾(内藤コーチの代理)

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(9時15分~10時)

ラン5周 → 動的ストレッチ、ラダー → ダッシュ、ラインタッチ → ボールキャッチ

(2)練習(10時~12時15分) **[ワンポイント]** しっかりしたスイングでミスしないこと!

・10往復ラリー

※ストレート、フォアクロス、バッククロスを各々10往復(途中でミスしたら最初から再スタート)

・サーブ

[ワンポイント] 下記すべてのコースに4連続入れるようにミスしないこと(エリアには3分割して入れる)

■デュースサイド: ワイドにスライスサーブ → センターにスピン

■アドサイド: センターにスライス → ワイドにスピン

(3)昼休み(12時15分~13時)

(4)各自の課題克服に基づいた練習(13時~16時)

【男子】 ※1人30分で交代

芦野:バックハンドストロークをしっかり打つ、踏み込むボレー

松下:跳ねる球にリズムを合わせる、リカバリーの速さを早くする

斎藤:軸足を回す、緩急のあるラリーをする、サーブのダブルフォールドを減らす

梶野:ボレーで決める、決めるパターンを作る、細かなフットワークをする

【女子】 ※1人30分で交代

辻岡:打点合わせを遅らせない、アタック精度を上げる

豊田:フォアの構えを早くする、短いボールを攻める

松下:バックハンドの安定、ストレートミスを減らす、サーブからの攻撃増やす

尾形:フォアの安定、ラリーのコントロールUp

(5)ミーティング後、現地解散

■2011年3月13日(日) 晴れのち曇り 【9:00~15:00】 指導者:村尾(内藤コーチの代理)

場所:深北緑地テニスコート(大阪府大東市)

(1)ウォーミングアップ→シングルス戦の総当たり戦(9時~14時) ※すべて1セットマッチ

男子:12試合(1人で各3試合)、女子:12試合(1人で各3試合)を行いました。

(2)ダブルス戦の練習試合(14時～15時) ※すべて1セットマッチ

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

2011年6月に開催されるドレセ・マエレ杯の代表メンバーを決めるためにシングルス戦の総当たり戦を行いました。前日の東日本大震災の影響で中止するかギリギリまで迷いました。幸い、合宿地の大阪では被害がなく、遠方から来る斉藤選手と芦野選手も無事に大阪入りしたので、内藤コーチと梶野事務局長と相談した結果、予定通りに実施する運びとなりました。

内藤コーチだけ大阪に来れない事態が発生しましたが、練習メニューを事前準備してくれたので、各自の課題に沿った練習に取り組んでいただき、総当たり戦でも問題なく進行了。総当たり戦では、代表メンバーの最終選考とあって、候補選手全員がいつもより大きい緊張感を持っていたことが感じられました。

総当たり戦の結果を内藤コーチに提出した上で、厳正に選考していただいた結果、強化合宿日の後日にドレセ・マエレ杯の代表メンバー(男女各3名)が正式決定しました。

※本来は13日のミーティングで内藤コーチが直接発表する予定だったが、強化合宿日の後日に内藤コーチが選考結果を梶野事務局へ伝達した上で候補選手全員へ連絡済み。

男子:松下哲也、芦野正樹、斉藤一茂

女子:辻岡瑞恵、豊田恵子、松下恵

選出された代表メンバーは4月と5月に最終合宿に入りますが、落選した選手の気持ちを察して頑張ってもらいたいです。

以上