

## 2011年度強化合宿(第4回)の報告

2011年5月28～29日 第4回強化合宿(埼玉・大宮市)

●5月28日



フォームチェックの練習



スプリング



ミーティング

●5月29日



ミーティング(男子)



ミーティング(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)まで残り1ヶ月を切り、最終調整として強化合宿(第4回目)を実施しました。今回は、平成23年度強化指定選手も招集して、2012年5月に開催される国際大会(アジア・パシフィック選手権)に向けた第1回目の強化合宿と並行しました。

## 2. メンバー紹介

(1)代表選手(男子3名、女子3名)&平成23年度強化指定選手兼任

松下哲也(大阪)、芦野正樹(神奈川)、斎藤一茂(静岡)

辻岡瑞恵(大阪)、松下恵(大阪)、豊田恵子(大阪)

(2)平成23年度強化指定選手(男子4名、女子3名)

高濱哲郎(大阪)、武田 亮(東京)、梶野耕佑(大阪)、岡 美津夫(大阪)

越川由美子(東京)、尾形滋子(大阪)、岩本彩子(大阪)

※武田選手は5/28のみ参加(5/29は欠席)

(3)コーチ:内藤公広さん(健聴者)

(4)スタッフ;役員(計3名)

役員:梶野事務局、稲辺技術委員、村尾

## 3. スケジュール

■2011年5月28日(土) 雨 【9:30~17:30】 指導者:内藤コーチ

場所:大宮かんぼ(埼玉県大宮市)、埼玉県障害者交流センター(埼玉県大宮市)

(1)ウォーミングアップ(10時~10時半)

下半身強化(股関節、体幹などのメニュー)

(2)練習(10時半~14時半)

※グループ分けによるローテーション(①→②→③→④→①・・・)でメニューを消化しました。

Aグループ:松下哲也、芦野正樹、斎藤一茂

Bグループ:辻岡瑞恵、松下 恵、豊田恵子

Cグループ:高濱哲郎、武田 亮、梶野耕佑、岡 美津夫

Dグループ:越川由美子、尾形滋子、岩本彩子

① 内藤コーチの球出しによるフォア&バック練習

まっすぐな体軸を意識してフォアハンド、バックハンドを打つ

[目的] フォームが乱れていないかビデオカメラで撮影(担当:村尾)し、ミーティング時にチェック&分析します

② トレーニング(スプリング:2往復x4セット)

[ポイント] 下半身強化のために2往復を1セットで走る(1往復で約1km)。1セットのタイム目標:2分30秒

③ グループ単位でのミーティング、レポート記入

内藤コートから提示されたテーマに沿ってグループでミーティングした後、レポートとして各自記入しました。

④ 自由行動

休憩時間として自由(昼食も含む)

(3)ミーティング(15時半~17時半)

※雨がひどくなったため、練習を中断し、場所を変えてミーティング。(2)と同じグループでローテーション(①→②→

③→④→①・・・)ごとにメニュー消化しました。

① 記入したレポートに対するグループ面談(面接官:内藤コーチ)

② 動体視力のトレーニング(内藤コーチのスマートフォンを借用)

※視カトレーニング用のアプリからランダムに表示されている番号を次々と消す(タイム競争付き)

③ フォームチェック

※ビデオカメラで撮影した各自のフォームをチェックしながら自己分析する上、レポートに記入しました

④ 自由時間

(4) 現地解散

■2011年5月29日(日) 雨 【9:30~13:30】 指導者:内藤コーチ

場所:埼玉県障害者交流センター(埼玉県大宮市)

(1) ミーティング(10時~13時半)

※朝から雨天でコート使用不可になったため、前日28日と同じ場所でミーティングを実施。

① ビデオ鑑賞

【男子】 ATP 試合「ジョコビッチ VS ナダル」

試合感想(フットワーク、配球、作戦など)、我々にもできること(真似できること)の要点をまとめる

【女子】 前回のドレセ・マエレ杯決勝 ドイツ VS 台湾

対戦選手の作戦、意識すべき練習の要点をまとめる

② レポート記入(全員)

③ レポート発表

【男子】 発表者:梶野 (要点:スプリット、リカバリー、ウィークポイントでオープンスペースを作る)

【女子】 発表者:辻岡 (要点:対戦相手が高いボールを攻撃しているときの対応)

④ 全体ミーティング

(2) ミニ壮行会(12時~12時半)

※ドレセ・マエレ杯代表メンバー各自に抱負を語ってもらいました

(3) ドレセ・マエレ杯の打ち合わせ(12時半~13時半)

※大会の進行やオーダー・オブ・プレーの方法などを内藤コーチが前回出場したメンバーと意見交換しました。

(4) 解散

#### 4. 強化対策部長からの総評

国際大会直前になって、雨天のために2日間も追い込み練習ができない事態となってしまいました。

1日目は小雨がばらついていた時間帯がありましたが、怪我防止のために下半身強化によるトレーニングと球出しする程度に留まり、残り時間と2日目の午前中をすべてミーティングに費やしました。普段から時間が限られているミーティングを最大限利用して、事前に撮影したフォームやプロ試合の分析をたっぷり行い、内密の濃い発表会ができたと思います。

本来であれば、今回の強化合宿を終了して国際大会に臨むはずでしたが、日程を改めて出発1週間前に三重県で強化合宿を緊急実施することを決定しました。国際大会直前なので、怪我には気をつけて最終調整してもらいたい。

以上