

## 2012年度強化合宿(第2回)の報告

2012年2月11日～12日 第2回強化合宿(大阪・大東市)



練習風景(1)



練習風景(2)



体幹トレーニング中

## 1. 目的

2012年5月下旬に開催されるアジア・パシフィック大会(韓国・ソウル)の代表メンバーに選抜された選手の体力鍛錬 & 技術強化アップを図るべく、1月に実施した早稲田大学の練習試合の課題も含めて強化合宿を実施した。

## 2. メンバー紹介

### (1) アジア・パシフィック大会の代表選手(男子4名、女子4名)

松下哲也(大阪)、高濱哲郎(大阪)、芦野正樹(神奈川)、梶野耕佑(大阪)  
辻岡瑞恵(大阪)、尾形滋子(大阪)、飯塚由美子(東京)、豊田恵子(大阪)

### (2) 平成24年度強化指定選手(男子2名、女子2名)

伊藤貴文(千葉)、岡 美津夫(大阪) ※武田 亮(東京)選手は仕事のため、不参加  
桑畑鮎佳(千葉)、大石彩夏(三重)

### (3) コーチ

内藤公広さん(東京在住)

### (4) スタッフ

役員: 梶野事務局、稲辺技術委員、村尾

## 3. スケジュール

■2012年2月11日(土) 曇り 【9:00~16:30】

場所: 深北緑地テニスコート(大阪府大東市)

8:45 現地集合

9:00~9:55 ストレッチ

・フットワーク

・体幹: 2セット x 2回(メニューは3~4種類)

・スクワット(フォームチェック: 各10回)

※膝と腰を曲げるときや、身体をひねるとき、前かがみになるのはNG

10:00~12:15 ①ウォーミングアップ(10往復ラリー: 30分以内)

[女子]

ショートボレー → ロングボレー → ショートラリー → ロングラリー → ボレーストローク →  
スマッシュ

[男子]

ショートボレー → ロングボレー → ショートラリー → ロングラリー → ボレーストローク →  
アタック

②2分間ラリー

1対1のストローク: 6セット(目標回数: 男子65回以上、女子60回以上)

※目標回数に届かなかった場合、ペナルティとして腕立て10回(連帯責任)

2対1のストローク: 6セット(目標回数: 男子60回以上、女子50回以上)

**[ワンポイント]** 目標回数をクリア→ダブルス試合でのクロスラリーができるようになる。

12:15~13:00 昼食

13:00~13:15 ストレッチ

13:15~13:45 ウォーミングアップ(10往復ラリー: 朝と同じメニュー)

13:45~16:00 [男子]

①平行陣の練習(アドコートとデュースコートを5分ずつ交代、10分でペア交代)

※1st ボレーを後衛に返球後、ポイント練習スタート。センターを抜かれた場合はペナルティとして腕立て5回

②Iフォーメーションの練習

※ボールのパウンドによってポーチに出るタイミングを極める

[女子]

①サーブ練習(スライスサーブ)

②サーブからのポイント練習(2ポイントで交代)

16:00～16:30 クールダウン

16:30～ ミーティング後、現地解散

■2012年2月12日(日) 晴れ 【9:00～15:00】

場所:深北緑地テニスコート(大阪府大東市)

8:30 現地集合

9:00～9:30 ストレッチ、ウォーミングアップ

9:40～12:30 シングルス試合(1セットマッチ)

※待機しているメンバーはスコアラーとしてスコアを記入(2人組)

12:30～13:30 昼食

13:30～15:00 ダブルス試合(男女別ダブルス、ミックスダブルス)

※試合の合間に別メニューあり

伊藤、岡、桑畑、大石:サーブ練習(スピンサーブ)

松下、高濱:サーブリターンからのラリー

尾形、飯塚:ラリー(アドコート:フォアのみ、デュースコート:バックのみ)

辻岡、豊田:球出しによるフォアとバック打ち

15:30～ 体幹トレーニング後、現地解散

#### 4. 強化対策部長からの総評

今月は大阪体育大学と練習試合をする予定でしたが、大学側の諸事情により中止となったため、早稲田大学での練習試合の課題を中心に練習しました。

技術面を磨くだけでなく、体幹の強化も大事ですので、身体を柔らかくするために内藤コーチから徹底にしごかれていました。来月は静岡で練習試合を行う予定なので、サーブ練習やダブルスでのフォーメーションをしっかりとこなしましたが、身体のコンディションが一番大事であることを忘れないでほしいです。

以上