

2012年度強化合宿(第3回)の報告

2012年3月3日~4日 第3回強化合宿(静岡・磐田市)



1日目の練習風景



キネシオテーピング講座

2日目の練習試合(女子ダブルス)



2日目の練習試合(男子シングルス)

集合写真(浜松市立高校、静岡産業大学の皆さんと一緒に)

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、強化合宿を実施した。今回は静岡の強豪校でもある浜松高校と静岡産業大学に事前リサーチし、練習試合をさせていただき貴重な機会を得たことにより、これまでの合宿成果が出ているか視察する。

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)
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

アジア大会スタッフ: 森本会長、石水さん(静岡)
役員: 梶野事務局、稲辺技術委員、村尾
外部: 斉藤さん(今回のみのアシスタントサポート)

3. スケジュール

■2012年3月3日(土) 雨のち曇り 【9:30~17:30】

場所: 静岡産業大学磐田キャンパス・テニスコート(静岡県磐田市)

9:30 現地集合

9:40~10:40 キネシオテーピング講座(講師: 石水さん)

- ・肩、股関節、他箇所(腰、膝、肘)のテーピング例 ※iPad2で写真公開
- ・ストレッチ方法(朝起きる時、乳酸がたまっている時、足がむくむ時)
- ・アイシング(痙攣する理由や防止策)
- ・栄養取得方法(日曜日に試合がある場合、一週間分の栄養メニューを紹介)

10:40~11:00 ミーティング

- ・10往復ラリーの目標時間: 16分

[ポイント] 16分での攻略法: ボールのスピードを速くする、ライジングでテンポよく打つ

- ・2分間ラリーの目標回数: 80回

[ポイント] 2月合宿時の2分間ラリーでは最高77回。角度のコントロール、しっかり返球する
上記2つの項目は試合に使う技術であるため、できるようになると試合に勝つ自信が出てくる。

11:15~11:45 ストレッチ

11:45~12:30 ①球出しによるフォームチェック(1人20球で交代) ※フォアのみ、バックのみ

②球出しによるフットワーク(1人20球で交代) ※フォア→バック、バック→フォア

12:30~13:00 昼食

13:00~13:15 ストレッチ

13:15~13:40 ウォーミングアップ(10往復ラリー: 16分目標)

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

13:40~16:30 [男子]

①サーブ練習(ボール籠にあるボールすべて: 3セット)

②ダブルス練習試合(梶野 & 芦野組のみ) ※残り選手はポイント練習(1フォーメーション)

③2分間ラリー

④ストローク2対1(2分間)

⑤2ポイント練習:シングルス ※梶野&芦野組は居残り特訓で別メニュー

⑥ダブルス練習(タイブレーク方式) ※梶野&芦野組は居残り特訓で別メニュー

[女子]

①2分間ラリー

②ストローク2対1(2分間)

③サーブ練習(ボール籠にあるボールすべて:2セット)

④2ポイント練習:ダブルス(リターンのストレートからスタート)

⑤ダブルス練習(1ゲーム先取で交代)

⑥シングルス練習(1ゲーム先取で交代)

16:40~17:30 クールダウン(テニスコート外 2往復:1kmのランニング)

17:30~ ミーティング後、現地解散

■2012年3月4日(日)曇り【9:30~15:00】

場所:静岡産業大学磐田キャンパス・テニスコート(静岡県磐田市)

8:30 現地集合

8:30~9:15 ストレッチ、ウォーミングアップ

9:30~15:00 試合(1セットマッチ)

15:30~ ミーティング後、現地解散

【男子シングルス結果】

浜松市立高 吉見	6-1	日本ろうテニス 松下
浜松市立高 石山	6-4	日本ろうテニス 高濱
浜松市立高 中山	6-0	日本ろうテニス 芦野
浜松市立高 太田	6-0	日本ろうテニス 梶野
浜松市立高 石山	6-1	日本ろうテニス 松下
浜松市立高 吉見	6-3	日本ろうテニス 高濱
浜松市立高 高橋	6-0	日本ろうテニス 芦野
掛川東高 中本	6-0	日本ろうテニス 梶野
浜松市立高 高橋	6-1	日本ろうテニス 伊藤
掛川東高 中本	6-0	日本ろうテニス 岡
浜松市立高 中山	6-2	日本ろうテニス 伊藤
浜松市立高 太田	6-0	日本ろうテニス 岡

【女子シングルス結果】

静産大 及川	6-4	日本ろうテニス 豊田
浜松市立高 古橋	6-2	日本ろうテニス 飯塚
浜松市立高 古橋	6-0	日本ろうテニス 辻岡
浜松中 渋谷	6-0	日本ろうテニス 桑畑
静産大 及川	4-6	日本ろうテニス 尾形
浜松中 渋谷	6-0	日本ろうテニス 大石

【男子ダブルス結果】

浜松市立高 太田・吉見	6-3	日本ろうテニス 松下・高濱
浜松市立高 中本・石山	6-3	日本ろうテニス 芦野・梶野
浜松市立高 中本・高橋	6-1	日本ろうテニス 伊藤・岡
浜松市立高 中山・吉見	5-7	日本ろうテニス 松下・高濱
浜松市立高 太田・石山	6-0	日本ろうテニス 芦野・梶野

浜松市立高 中山・高橋	6-1	日本ろうテニス 伊藤・岡	
【女子ダブルス結果】			
浜松市立高 古橋・渋谷	6-0	日本ろうテニス 辻岡・豊田	
浜松市立高 古橋・渋谷	6-1	日本ろうテニス 尾形・飯塚	
浜松市立高 古橋・渋谷	4-1	日本ろうテニス 桑畑・大石	※事情により、4ゲーム先取に変更

4. 強化対策部長からの総評

1月の早稲田大学との練習試合以来で、試合勘が鈍っていないか少し不安がありました。

試合展開は自らポイントを積極的に取りにいっているが、繋ぐのが精一杯でチャンスボールを決められなかったシーンが多く見られました。今後の課題はアタック攻撃の成功率を高めるなどが重要になると思います。体力面は合宿のトレーニング成果が出たせいか怪我や痙攣が一人も出なかったのは大きかったです。

最後に忙しい中、貴重な時間をいただいて試合させてもらった静岡産業大学、浜松市立高校、掛川東高校庭球部の皆さんに、この場を借りてお礼を申し上げます。

以上