

2012年度強化合宿(第4回)の報告

2012年4月14日～15日 第4回強化合宿(大阪・貝塚市、大阪・岸和田市)



練習風景(1) アタックの練習



練習風景(2) 体幹系のトレーニング

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)に向けた体力鍛錬&技術強化アップを図るべく、強化合宿を実施しました。今回は広島県内に出向いてジュニアと練習試合などを行う予定でしたが、諸事情により白紙となったため、急遽、大阪で強化合宿を行いました。

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)、飯塚由美子(東京)、尾形滋子(大阪)、豊田恵子(大阪)

(2)平成24年度強化指定選手(男子2名、女子1名)

伊藤貴文(千葉)、岡 美津夫(大阪) ※伊藤選手のみ怪我のため、終日見学。
大石彩夏(三重) ※桑畑選手は体調不良のため、不参加。

(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、石水トレーナー、村尾
役員:梶野事務局

3. スケジュール

■2012年4月14日(土) 雨のち晴れ 【10:00~17:00】

場所:二色の浜公園テニスコート(大阪府貝塚市)

9時半 現地集合

10時~10時半 ミーティング

10時半~11時 ウォーミングアップ

11時~11時半 ショートボレー → ボレー → ショートラリー → ラリー → ボレーストローク → アタック

※ノーミスで10連続、各メニューに1セット(フォアフォア、バックバック、フォアバック)ずつ実行

11時半~13時 [男子]

①2分間ラリー(ラリー回数をカウント)

②パターン練習(各ショット4種類で1セット)

ストレート → 回り込みストレート → アタック → バックボレー

③シングルのポイント練習(デュースコート限定:4ポイント先取)

※チャンピオン側とチャレンジャー側ともバックハンドのみ。チャレンジャー側はチャンスボールが来たらアタックする。

[女子]

①球出しによるアタック練習(1人3球ずつ交替)

②2分間ラリー(ラリー回数をカウント)

③ラリー、アタック練習(15分間)

13時~14時 [女子]昼休み

[男子] 13:00~13:25 シングルのポイント練習

13:25~14:00 ①回り込みアタック(1人4球)

②回り込みロブ → アタック → クロスへのロブ → アタック

③回り込みフォアからポイント練習(1人3球)

14時~17時 [女子] シングルの総リーグ戦(4ゲーム先取)

[男子] シングルの総リーグ戦(4ゲーム先取) ※内藤コーチとの対戦あり。

17時半~19時 ミーティング後、解散

■2012年4月15日(日) 晴れ 【9:00~15:00】

場所:蜻蛉池公園テニスコート(大阪府岸和田市)

8:30 現地集合

9:00~9:30 ウォーミングアップ

9:30~10:00 ①ボレーボレー → ストローク

[男子]

①アタック練習

[女子]

①球出しによるアタック練習(1人3球ずつ交替)

②球出しによるフォア練習(1人6球ずつ交替) ※ストレート → 回り込みクロスを計6球

10:00~11:00 トレーニング(バランス系)

片足を上げたまま、一定時間静止、その他

11:00~11:30 ボレーストローク

11:30~11:45 サーブ練習

11:45~12:15 [男子]

Iフォーメーションからのポイント練習(5分で交替) ※レシーバーは2人固定、残りの人はサーブ

[女子]

ダブルスのポイント練習(サーバーは1ゲームずつ交替)

12:15~14:00 [男子] ダブルス(6ゲーム先取:ノーアド) ※内藤コーチが岡選手と組んで飛び入り参加

[女子] ダブルス(6ゲーム先取:ノーアド)

14:00~15:00 ミックスダブルス(6ゲーム先取:ノーアド)

15:00~15:30 トレーニング(クールダウン)

15:30~16:00 ミーティング後、解散

4. 強化対策部長からの総評

アジア・パシフィック大会まであと2ヶ月を切り、良い緊張感を持って追い込み練習に励んでいるが、怪我が絶えない代表選手が続出していることに不安を感じています(腰痛1名、痙攣1名、腕痛1名)。練習、トレーニング、静養のバランスを保ちながらアジア・パシフィック大会までに体調管理をしっかり整えてほしいです。

今回は貴重な練習試合をやる機会がなくなって合宿成果を試すことができませんでしたが、代表選手は残された時間を調整して体力強化に励んでもらいたいです。

以上