

2012年度強化合宿(第5回)の報告

2012年5月3日～5日 第5回強化合宿(滋賀・長浜市)



練習風景(1) 練習メニューの説明



練習風景(2) 琵琶湖でのダッシュ&クールダウン



練習風景(3) アジア大会メンバーのユニホーム披露&夜のミーティング



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)が数週間後に迫っており、最終調整を行うついでに怪我防止に伴う身体のケアを整えるべく、強化合宿を実施しました。

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3名) ※飯塚選手(東京)は体調不良により、不参加

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)、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、有川財務部長、石水さん(静岡)

役員:梶野事務局、稲辺技術委員、村尾

3. スケジュール

■2012年5月3日(木) 曇りのち雨のち晴れ 【13:00~21:30】

場所:長浜ドーム屋外テニスコート(滋賀県長浜市)

12:30 現地集合

13:00~13:20 トレーニング(体幹)

13:20~13:55 ウォーミングアップ

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(各メニューにフォアフォア x10、バックバック x10、フォアバック x10 で1セット)

14:00~14:30 球出しによるフォーム作り(フォア、バック) ※1人15球で交代

14:30~15:00 ラリー ※岡選手と大石選手のみ別メニュー(利き手ではない左手でフォア打ち)

15:00~15:40 ボレーストローク ※ストローク側は2球交代

15:40~16:10 サーブ練習 ※フラットサーブ、スライスサーブ

16:10~16:40 サーブ&リターン ※リターン側は5分で交代

16:40~17:00 練習試合(シングルス) ※1ゲームで交代

17:00~17:10 クールダウン(軽いランニング)

17:10~19:30 夕食、自由行動

19:30~21:30 ミーティング

(1)大会中の身体ケアについて

ストレッチ:ジョギング、動的ストレッチ、ラダー、四股、スクワット、ミラーを10分以内で済ませる

ウォーミングアップ:動的ストレッチ

クールダウン:

試合が1試合で終わった場合→ジョギング(25~30分)、静的ストレッチ(30秒)

試合が2試合ある場合→ジョギング(10分)、静的ストレッチ(10秒)

(2)テーマ「心技体」 ※各グループで議論し、代表が発表。

①心技体の優先順位とその理由

②お互いの関係

③目を閉じて分かる範囲に例えてドラえものの絵を目隠して描く

21:30~

ミーティング終了、自由行動、睡眠

■2012年5月4日(金) 晴れのち雨 【8:15~21:30】

場所:長浜ドーム屋外テニスコート(滋賀県長浜市)

- 8:15~8:30 トレーニング(ジョギング、動的ストレッチ、ラダー、四股、スクワット、ミラー)
- 8:30~9:00 ウォーミングアップ
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(各メニューにフォアフォア x10、バックバック x10、フォアバック x10 で1セット)
- 9:05~9:50 [男子]
①ラリーでのポイント練習(1ゲーム先取) ※デュースコート限定
チャンスボールが来たらストレートで決める(オープンコートがある場合)
- [女子]
①アタック練習
②アタックでのポイント練習(1ゲーム先取)
- 9:55~11:30 [男子]
②バックハンドからストレートにアタックする練習
③バックハンドからストレートにアタックする実践練習
ストレートに決められなかった場合、罰ゲームとして腕立て10回(2人1組:連帯責任)
- [女子]
③アタックからストレートに来たときのパターン練習(ポイントを3連続取れば交替:全員)
④アタック→ボレーのパターン練習(ポイントを3連続取れば交替:全員)
- 11:35~12:05 サーブ練習
- 12:10~16:30 練習試合(男女別シングルス総当たり戦:4ゲーム先取) ※試合待機している人は昼食
- 17:00~17:30 クールダウン
宿泊先から琵琶湖の浜辺までランニング → 琵琶湖の浜辺でダッシュ50m x3本 → 宿泊先までランニング
- 17:30~19:30 夕食、自由行動
- 19:30~21:30 ミーティング
(1)アジア大会について(説明者:梶野事務局)
日程、ユニホーム、渡航など
(2)今日の練習の反省点 ※各グループで議論し、代表が発表。
[女子] ウォーミングアップではミスなしで続くのに、パターン練習でミスしてしまう理由
[男子] 状況設定の練習でミスする理由(ストレートに打つときにミスが多かったのはなぜ?)
- 21:30~ ミーティング終了、自由行動、睡眠

■2012年5月5日(土) 晴れ 【8:30~16:30】

場所:長浜ドーム屋外テニスコート(滋賀県長浜市)

- 8:30~9:00 トレーニング(ジョギング、動的ストレッチ、ラダー、四股、スクワット、ミラー)
- 9:00~9:20 ウォーミングアップ
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(各メニューにフォアフォア x10、バックバック x10、フォアバック x10 で1セット)
- 9:20~12:30 [男子]
①ボレーストローク練習(4人1組:ノーミス6連続できたら交代)
ボレー側:クロス、ストローク側:ストレート
ボレー側:ストレート、ストローク側:クロス
②サーブ練習(ボール籠にあるボールすべて:4回)
③ダブルス試合 ※待機している人は別コートでバックハンドからストレートにアタックする練習

[女子]

①アタック→ボレー練習

②サーブ練習(ボール籠にあるボールすべて:4回)

③ポーチ練習(ポーチが決まれば交代)

④ダブルス練習

12:30～13:00 昼食

13:00～13:40 トレーニング、ウォーミングアップ(朝と同じメニュー)

13:40～15:40 ミックスダブルス ※芦野選手のペアで不参加の飯塚選手の代理は村尾

15:40～16:00 フリー練習

16:00～16:30 クールダウン、ストレッチ

16:30～17:00 最終ミーティング

17:00 解散

4. 強化対策部長からの総評

今回は大会直前ということもあり、2泊3日の強化合宿でしたが、代表選手の怪我が続出しないか終始心配でした。幸い、アジア大会に同行するトレーナーの石水さんが来てくれたので、毎晩、代表選手全員？にマッサージを施す効果があった甲斐で大きな怪我はありませんでした。内藤コーチも今回のメニューをたくさん考案してくれて感謝しております。

内容が濃いミーティングで代表選手の意識が芽生えてきたこともあり、これまで合宿でやってきたことをアジア・パシフィック大会で成果を出してくれるのを祈ります。

アジア・パシフィック大会は大会側の事情により、5/28～5/29 だけの強行日程になりますが、身体のケアをしっかりと整えて試合に臨んでもらいたいです。

以上