

2015年度 強化合宿レポート(4月)

作成:尾形強化スタッフ

JAPAN SPORT
COUNCIL

日本スポーツ振興センター

競技力向上事業

日時:平成27年4月25~26日

場所:大阪 深北緑地公園テニスコート

参加者:平成27年度強化指定選手(男子7名、女子3名)

男子:梶下怜紀、親松直人、松下哲也、鈴木裕将、榛地英征、沢井駿佑、渡邊竣平

女子:豊田恵子、山口華恵、大石彩夏(26日のみ)

コーチ:梶下欣昭、小笠原久子

通訳:川口年也

スタッフ:斎藤強化対策部長(25日のみ)、梶野事務局長(26日のみ)、尾形スタッフ

■ 4月25日(土)

11時~16時30分 練習

16時30分~17時 トレーニング

男子(梶下コーチ)

2つのグループに分けて、練習実施

梶下・鈴木・榛地

松下・親松・沢井・渡邊

<練習メニュー> シングルスパターン練習

フォア 1球目クロス・2球目クロス・3球目ストレートからスタート

→ストレートを打ったら、それに応じたポジションへ移動

→バック 1球目クロス・2球目クロス・3球目ストレート

~以下、繰り返し

チャンピオン形式

アプローチ、アタック、ボレー

チャンピオン形式

サーブ→ボレー

女子(小笠原コーチ)

<練習メニュー> 基本を固める

フォア 1球目クロス・2球目クロス・3球目ストレートからスタート

→ストレートを打ったら、それに応じたポジションへ移動

→バック 1球目クロス・2球目クロス・3球目ストレート

~以下、繰り返し

その後、各ショットの基本練習

フォアストローク

チャンスアタック

スマッシュ

サーブ

最後の30分は男女合同で、トレーニング。



■■4月26日(日)

試合協力者:<男子>吉田さん、田頭さん <女子>伊丹さん

9時～15時 試合

午前 シングルス

<男子> 一人当たり3試合(4ゲーム)

<女子> 一人当たり2試合(5ゲーム)

午後

<男子>

梶下・鈴木・榛地・松下・・・ダブルス
親松・沢井・渡邊・・・田頭氏とシングルス

<女子>

ダブルス形式の練習

女子選手3人+伊丹さん・・・ダブルスの試合



この日は、3人の試合相手が協力に来てくださいました。

強くなるためには、より強い相手との実践が必要になりますが、まさに多くのことを学ばせていただきました。

吉田さん、田頭さん、伊丹さん、お忙しい中ありがとうございました。

そして、試合相手の方を紹介して下さったNPO法人deaf tennis japanの内藤さん、ありがとうございました。

斎藤強化対策部長より一言

2月の広島合宿以来の合宿で、2カ月の間が空いたが、選手の大きな成長は特段見られなかった。

月1回のペースで合宿が必要ではないかと痛感しました。

また、水分不足で痙攣を起こした選手が出ました。水分補給はこまめにするようにしてください。

下半身を中心に鍛えることが今後の課題です。

