

2015年度 強化合宿レポート(6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6月13~14日

場所:三重・鈴鹿スポーツの杜

参加者:国際大会派遣選手(男子4名、女子4名)

男子:松下哲也、鈴木裕将、親松直人、榛地英征

女子:豊田恵子、山口華恵、村山奈留美、大河内香

コーチ:梶下欣昭

通訳:伊久美礼子

スタッフ:斎藤強化対策部長、梶野事務局長、尾形スタッフ、佐野村トレーナー(帝京大学准教授)

■6月13日(土)

10時~17時 練習・試合

19時~20時 夕食

20時~23時半 ミーティング

男子と女子で、①梶下コーチの球出し練習と、②リターン練習を交代で実施

①梶下コーチの球出し練習

・バック→フォア→バック→フォア→……

バック→打つコースは自由

フォア→相手コートのシングルライン寄りに入れる

全員で合わせて20球入るまで続ける。

※選手の感想

ボールを打った後、反対側に出された少しスピードのあるボールに追いついて、コーンとシングルラインの間に打ち返す練習。これは、苦しい状況の中でもあきらめずに最後までしっかりと打つことで、技術面だけでなくメンタル面や体力面も求められた練習だと感じました。

苦しいと感じましたが、前回の合宿よりは動けるようになったのでは、と感じました。

・攻守

前→フラットで攻撃

後ろ→縦ループもしくはアングルショットでつなぐ

前後の球出しの繰り返し

②リターン練習

ミックスダブルスを想定したリターン練習

ダブルスのサイドが決まっている選手は、自分のサイドでのリターンに集中。

相手のサーブが男子か女子かでリターンの仕方を変えることを意識する。

※選手の感想1

三重の方から、リターン時の動きについてアドバイスをいただきました。早いサーブを受ける機会がなかなかなく、三重選手の男女の早いキレのあるサーブを受けられたのはとても貴重な時間でしたが、なかなか返球できなかったのが悔しかったです。

ですが、いただいたアドバイスおかげで少しずつ返球できるようになりました。

※選手の感想2

自分がとても印象に残った練習とはリターン練習です。

リターンの精度が悪いことは、合宿前からの課題で、練習を積み重ねてきたのですが、合宿のリターン練習でまだまだリターンの精度が悪いということを改めて感じました。

試合で大事なところでリターンが入らなかつたりするとリードできる場面を落としてしまって相手に流れをもっていく可能性があるため、しっかり練習を積み重ねてリターンの精度を少しでもあげられるようにしていきたいと思えます。



地元三重の協力選手とのダブルス戦と、練習を平行して実施

三重の協力選手

<男子>谷川厚、鈴木拓也、森川勝文、山口隼人、加藤仁
<女子>浅野優子、渡辺育子、伊藤雅子、岩田葉、松岡春佳

【練習】

- ・2対1でのシングルスポイント練習(2人側が、1人の方から7ポイント取ったら、男女交代)
- ・4ポイント先取でダブルスのポイント練習(課題:ポーチに出る)
- ・各々の課題のショットでのラリー
- ・ボレーボレー20往復
サービスラインをまたいでいる状態で、連続20往復をクリアするまで。
クリアが近づくとミスしてゼロからやり直し。ここで出てくる差はメンタルの強さ。

【試合】 ダブルス

Mix	榛地・山口	0-6	山口・松岡	
女子	豊田・村山	0-6	岩田・松岡	
男子	松下・親松	6-4	加藤・谷川	
男子	鈴木・榛地	4-6	森川・鈴木	
女子	豊田・大河内	0-6	伊藤・松岡	
男子	松下・親松	0-6	山口・谷川	
女子	豊田・村山	1-6	浅野・伊藤	
男子	鈴木・榛地	2-6	加藤・鈴木	
男子	松下・親松	6-3	山口・谷川	
Mix	鈴木・豊田	3-4	加藤・渡辺	(時間切れ)



夜の部 ~ミーティング~

勉強会

テーマ「大会に向けたコンディショニング」
講師 佐野村トレーナー

疲労回復を中心とした身体のケアについて、佐野村トレーナーから講義がありました。アイシングにも様々な方法があります。氷嚢を用いる、患部を氷水に浸すアイスバス、氷で患部をマッサージするアイスマッサージ等。
また、色々な用具を用いたエクササイズを、実演で説明してくださいました。
日々のハードな練習で、どの選手もどこかしら身体に負担がかかっているようなので、この勉強会は大変有意義でした。



反省会

マイナス点が多かった選手、練習の成果を実感している選手、これからへの決意を新たにした選手・・・
内容はまちまちでしたが、選手一人一人がしっかり自分の言葉で反省を述べました。
梶下コーチからは、アジア大会まで「あと3ヵ月ある」ではなく「3ヵ月しかない」という危機感をもち、今できることを着実にできるよう練習していかなくてはならない、と話されました。

■■6月14日(日)

9時～15時 試合

三重の協力選手

〈男子〉伊藤光希、山口隼人、貞光泰名、加藤仁、木村氏
〈女子〉浅野優子、渡辺育子、斎藤好見、鈴木真優子

【試合】

ダブルス

Mix	鈴木・豊田	4-6	加藤・渡辺	(前日の続き)
Mix	榛地・山口	4-6	貞光・斎藤	
Mix	親松・村山	3-6	山口・鈴木	
Mix	松下・大河内	2-6	加藤・浅野	
男子	鈴木・榛地	4-6	伊藤・貞光	
女子	山口・大河内	2-6	渡辺・斎藤	
男子	松下・親松	4-6	山口・伊藤	
男子	松下・鈴木	7-6(1)	山口・加藤	
女子	豊田・山口	0-6	鈴木・斎藤	
男子	親松・榛地	5-7	木村・貞光	
女子	豊田・村山	6-3	菰方・渡辺	

シングルス

男子	鈴木	5-7	木村
男子	榛地	2-6	伊藤
女子	山口	1-6	菰方



今回、練習や試合の相手をしてくださった三重の選手の方々は、加藤さんの呼び掛けにより集まって下さいました。加藤さんをはじめ、日ごろから東海デフテニス協会主催の大会への参加や、昨年のアメリカ遠征前の合宿への協力を通して、デフテニスとのつながりを大切にしてくださっている皆さんには本当に感謝の気持ちでいっぱいです。また、試合の都度、筆談などで丁寧にアドバイスをしてくださり、選手にとっても貴重な練習になりました。2日間、本当にどうもありがとうございました。

斎藤強化対策部長より一言

今回は、三重県在住トップレベル選手の方々に来ていただき、レベルの高い試合を想定した練習試合を実施しました。選手は試合の回数を重ねる毎にモチベーションが少しずつ上がってきて色々な作戦やパターンにチャレンジする姿勢が見られました。夜のミーティングで、イギリス大会まで「あと1カ月だな」ではなく「あと1カ月しかない」という緊張感をもってほしいというコーチの話が選手に伝わり、それがモチベーションアップにつながったと思います。三重県在住トップレベルの選手と練習試合をさせて頂き、結果も大切ですが内容の善し悪し関係なく多くの課題が見られました。イギリス大会まで、あと1カ月しかないので、今出来ることを最優先に頑張ってもらいたい。

