

2015年度 強化合宿レポート(7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7月5日

場所:東京 国立オリンピック記念青少年総合センター
千葉 南市川テニスガーデン

参加者:国際大会派遣選手(男子3名、女子3名)

男子:梶下怜紀、鈴木裕将、親松直人

女子:豊田恵子、村山奈留美、大河内香 (見学:山口華恵)

コーチ:梶谷清和

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)

■7月5日(日)

9時~11時半 トレーニング講習

11時半~ 移動・昼食

13時~17時 テニス練習

埼玉・大宮けんぼにて、イギリス大会に向け最終調整をする予定でしたが、雨天のため予定を変更し、午前中トレーニング講習、午後インドアコートでの練習となりました。

トレーニング講習(佐野村トレーナー) 国立オリンピック記念青少年総合センター

アスリートに必要な、身体力を身につけるトレーニング・ストレッチの方法について、実演されました。

Resistance(レジスタンス) 筋力

Speed(スピード) 速さ

Power(パワー) スピード×力(爆発的なスピードでの力発揮)

Speed Endurance(スピードエンデュランス) 速さのある持久力

Balance(バランス) 平衡性

Flexibility(フレキシビリティ) 柔軟性



テニス練習(梶谷コーチ) 南市川テニスガーデン

今回は所用で来れなかった梶下コーチの代わりに、梶谷清和氏に指導をしていただきました。

基本練習

男女交互で球出ししながら、都度コーチのアドバイス

ストローク

ボレー

スマッシュ

アタック

ダブルスを想定したボレー

※選手の感想

今まではただひたすらにがむしゃらにボールを追いかけて打つというイメージだったが、梶谷コーチの「ボールにも心がある」という言葉が胸に響き、一つ一つ丁寧に打とうとする気持ちが生まれ集中できました。

フォアからバック、バックからアタックのコースを意識しながら三球に集中した振り直し練習や、様々なボレーの練習はとても印象に残り、自分の中で何が悪いのかという課題が見つかりました。また地元に戻り、練習を重ねていきたいと思います。



マッチ練習

ダブルス形式にてタイブレーク10ポイント先取
(男子3試合、女子2試合)
ポイント毎にコーチのアドバイス。

最後に、課題のショットの球出し練習をして終了。



斎藤強化対策部長より一言

今回は朝から雨天に振り回され、大幅にスケジュールが変更になりましたが、無事イギリス大会に向けての最終調整ができました。

午前中の佐野村トレーナーによるトレーニング、ストレッチ法は、選手やスタッフにとって学ぶことがたくさんありました。

午後からの練習は梶下コーチの代わりに、梶谷コーチに指導をお願いしましたが、たいそう熱い熱血指導で濃い練習ができたと思います。最初は2時間の予定でしたが、さらに2時間延長し練習できました。イギリス大会まであと2週間。今まで頑張ってきたことを忘れずに本番で全力を出し切って頑張ってもらいたい。

最後に梶谷コーチへ、熱血、そして気持ちのこもったご指導ありがとうございました。

