

2015年度 強化合宿レポート(8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8月15~16日

場所:広島 広島広域公園テニスコート

参加者:平成27年度強化指定選手(男子5名、女子5名)

男子:梶下怜紀、松下哲也、鈴木裕将、榛地英征、沢井駿佑

女子:豊田恵子、山口華恵、村山奈留美、大河内香、大石彩夏

コーチ:梶下欣昭

スタッフ:斎藤強化対策部長、梶野事務局長、佐野村トレーナー、尾形スタッフ

■8月15日(土)

10時~19時 練習

19時~21時 自主練習

7月の世界選手権大会後の初めての合宿です。

ですが、早くも1ヵ月半後に控えている、アジア太平洋ろう者競技会に向けて切り替えます！

佐野村トレーナーによるウォーミングアップ、梶下コーチからイギリスの世界選手権大会の結果をふまえ、やる気がこちらに伝わるよう頑張してほしい、という話の後、練習スタート。

<練習試合> 11時半~

・アジア大会派遣選手<梶下・松下ペア、鈴木・榛地(親松の代理)ペア、豊田・村山ペア、山口・大河内ペア>
広島県のジュニア選手、レディース選手の協力のもと、ダブルス・シングルス (アジア大会に準拠し3セットマッチ)

・沢井、大石
広島県のジュニア選手の協力のもと、シングルス戦

梶下コーチ、斎藤強化対策部長の厳しいアドバイス、叱咤が飛びますが、選手はそれを真摯に受け止め、必死です。

<練習> 17時半~

・20往復ボレーボレー
(サーブ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)
・ボレーストローク
(ボレーする側が、相手コートに設置した的に球をあてる)
・ドリル練習
(ボレー2対ストローク1で対戦。ストローク側が負けたら、反対側のサイドに球出しされる。4分間)

<自主練習> 19時半~



■■8月16日(日)

8時～15時 練習

<練習>

午前

アップ(ラリー、20往復ボレーボレー等)

・女子 シングルス(3セットマッチ)

・男子 シングルのポイント練習
コート4面タイブレイク方式。

梶下コーチより、シングルの際のポジションの取り方、
時間の使い方についての説明

午後

ミックスダブルス実践



アジア大会が行われる台湾は、高温多湿で過酷な気候が予測されます。
暑さの中でも十分な力を発揮できるようコントロールが必要になります。
佐野村トレーナーが、何分かおきに気温、湿度を計測し記録します。危険な数値が出れば
選手に注意を呼びかけ、熱中症の予防を図るという予行練習を行いました。

今回の合宿でも、梶下コーチのつながりの方が試合相手の協力に来てくださいました。
お忙しい中、ご協力していただき本当にどうもありがとうございました。

齋藤強化対策部長総評

アジア大会まで、あと2カ月を切りました。

今回は、佐野村トレーナーと一緒に、台湾の暑さ対策の予行練習を行いました。

暑さに負けずコンディションを維持する工夫をし、アジア大会本番まで選手を見ていきたい。
イギリス大会敗因を踏まえて、さらに厳しい練習を行いました。まだまだ危機感、緊張感
をもってらわなければなりません。

9月の全国大会後のアジア大会最終調整合宿では、もっと追い込んで頑張ってもらいます。

