

2015年度 強化合宿レポート(9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9月21日~22日

場所:大阪 サンヒル柏原

参加者:アジア太平洋ろう者競技会派遣選手(男子4名、女子4名)

男子:梶下怜紀、松下哲也、鈴木裕将、親松直人

女子:豊田恵子、村山奈留美、山口華恵、大河内香

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、尾形スタッフ、佐野村トレーナー(帝京大学准教授)

■ 9月21日(月)

12時~17時 練習

18時~19時 夕食

19時半~22時 ミーティング

9月19~20日、京都で行われた全国ろうあ者体育大会に引き続き、アジア大会に向けての最終調整合宿です。

練習(梶下コーチ)

様々なパターンのラリー

ショートラリー、ロングラリー

20往復ボレーボレー(制限時間5分)

ボレーvsストローク(ボレー側は前後に動く)

スマッシュvsロブ(70%ロブ、30%足元)

ベースライン内でのラリー(チャンス時、ネット前へ出る)

サーブ&ボレーvsリターン(レディポジション、

パワーポジションの使い分け)



ポイント練習

平行陣vs雁行陣

平行陣の後ろから、雁行陣に対してコーチからランダムに球出し。

平行陣のペアは、相手の動きを見て状況判断する。

シングルスvsダブルス(15ポイント先取)

ダブルスペアで対戦。まずシングルス対シングルスでスタート。

勝ち→ペア2人になってダブルス。負け→シングルのままで

サーブからスタート。ダブルス側が勝って初めてポイントゲット。

シングルス、ダブルス各々でのポイントの取り方が問われます。



マッチ練習

アジア大会の2セットマッチファイナルスーパータイブレークを想定し、スーパータイブレーク3セットマッチ。

タイブレークにおけるポイントの取り方の意識付け。

ミーティング

梶下コーチ

アジア大会に向けて。

本日のマッチ練習を振り返り、タイブレークにおけるポイントの

重み、必ずポイントを取らなければならない場面などの確認。

大会当日までのモチベーション維持について。

佐野村トレーナー

台湾の気候、現地でコンディション維持するための注意事項について。身体のケアについて。



■■9月22日(火)

8時半～9時 ウォーミングアップ
9時～15時 練習(内、1時間昼休憩)

練習(梶下コーチ)

様々なパターンのラリー

ショートラリー、ロングラリー
20往復ポレーポレー(制限時間5分)
ポレーvsストローク(ポレー側は前後に動く)
スマッシュvsロブ(70%ロブ、30%足元)
ベースライン内でのラリー(チャンス時、ネット前へ出る)

サーブ、ストローク、ポレー各々での打点の違いを意識。



ポイント練習

2人vs1人

男子:2人側…ネット前。1人側…ストローク

女子:2人側…ベースラインからチャンス時ネット前へ。1人側…ストローク

男子:1対1で、クロス対ストレートラリー

シングルスvsダブルス(15ポイント先取)

マッチ練習

スーパータイブレーク3セットマッチ(ダブルス)

シングルス

ミックスダブルス



斎藤強化対策部長より一言

今回の合宿はアジア大会まであと2週間を迎えた最終調整合宿です。
京都での全国ろうあ者体育大会を終えて、そのまま合宿を実施しました。
アジア大会は5日間で試合が組まれます。心理面、体力面、集中力を鍛えるための連日実施です。
選手達にアジア大会に向けて今残っている力を全て出し切るようにと伝え、2日間で、
選手、スタッフ共々全力を出し切りました。
梶下コーチの知り合いの藤沼様がフィラの代表ジャージ、ウェアを提供してくださり、
練習を見に、おみえになりました。
代表ジャージを着用して、選手は気持ちがビッシリ引き締まったと思います。
フィラのジャージ、ウェアを提供してくださった藤沼様、ありがとうございます。
必ず結果を出せるようにベストを尽くしていきます。

