

2016年度 強化合宿レポート(6月)

作成: 尾形、村山スタッフ

JAPAN SPORT

COUNCIL

日本スポーツ振興センター

競技力向上事業

■日時: 2016年6月4日(土)～5日(日)

■場所: 三重県亀山市 [1日目]西野公園テニスコート [2日目]観音山テニスコート

■参加者:

《ジャパンデフテニスナショナルチーム》

松下哲也、親松直人、梶下怜紀、笹島航太、菰方里奈(6/5のみ)

《強化育成チーム》

梶野耕佑、門根維吹、大河内香、河邊美佐(6/4のみ)

《コーチ》

梶下欣昭、永井昌英(6/4のみ)

《手話通訳》

伊久美礼子

《スタッフ》

齊藤強化対策部長、梶野事務局長、佐野村トレーナー

山本広報、尾形スタッフ、村山スタッフ

ジャパンデフテニスナショナルチーム(以下、ナショナル)と、強化・育成選手(以下、強化)の2016年度2回目の合同合宿です。

■ 6月4日(土)

【10:00～10:30】ウォーミングアップ(佐野村トレーナー)

【10:30～17:30】オンコート(梶下コーチ)

【19:00～21:00】ミーティング

ナショナルチームは梶下コーチ、強化チームは永井コーチの指導を受けての練習に集中しました。

特に、ナショナルチームは体力の限界を超えるところまで気迫に満ちた練習でした。

●オンコート:練習メニュー

《ジャパンデフテニスナショナルチーム》 梶下コーチ

【球出し】

- ・フットワークの練習:真ん中より外側に立ち、そこから一歩さらに外へ進んでクロスの強打で返球(20球)
- ・枠をタッチしながら、前後に回り込んでのクロス(10球)
- ・1打交替で、端へ深く出された早めのボールを返球
- ・バックのストレート、フォアのクロス、バックのクロスで返球

【ラリー】

- ・ミニラリー、ボレー対ミニストローク、ボレー対ボレー(サービスラインに立ち、ノーバウンドで)
- ・ボレー対ボレー
- ・クロスラリー(半面)、ストローク対ボレー(クロス半面)

【ポイント練習】

- ・[ダブルス]ボレー対ストローク(10分間)
- ・[シングルス]アンダーサーブ(サービスラインを超える)→クロスで深く返球、からのシングルス戦。7ポイント先取。
- ・[シングルス]アンダーサーブ(サービスライン内)→クロスで返球(ロブ・短めのボールOK)、からのシングルス戦。7ポイント先取
- ・[シングルス]10ポイントのスーパータイブレーク、サーブあり
- ・[ダブルス]1セットマッチ



《強化育成チーム》永井コーチ

【アップ】

- ・ステップ系のアップ4種類

【ラリー】 最低50往復つなげる

- ・ショートラリー(ストレート、クロス)
- ・ボレーボレー
- ・ボレーストローク

【球出し】

- ・フォア、バック交互50球
- ・フォア、バック交互(20球をサービスラインとベースラインの間に入れる)
- ・フォア、フォア・バック(orフォアへの回り込み)(20球をサービスラインとベースラインの間の半面に入れる)
- ・1球テスト(1球のチャンスボールを決める。ミスしたらペナルティ)
- ・スペインドリル3周 4セット
 - ネットに近い位置の球・・・高い打点で打つ(チャンスボール)
 - ベースライン寄りの球・・・ネットの上ラケット1本分の高さを目安に山なりに打つ
- ・ドライブボレー(10球連続で入れる)
- ・クロスに返球(20球)
- ・スコーン周り、20球
- ・相手にボレーされないようクロスに返球(4球)
- ・ドロップショット(球出し4球のうち、ドロップショットを混ぜる)
- ・4球のうち深いボレー、ドロップの使い分け
- ・スマッシュ
- ・サーブ、リターン

【ポイント練習】

- ・ダブルス10ポイント先取(ペアはローテーション)
- ・ダブルスタイブ레이크3セット
- ・シングルスチャンピオン形式



●ミーティング

梶下コーチ講義

- ・プレースタイルを発明した選手の強さについて
 - 例) 錦織圭のドロップショット・・・いくら真似ても、このショットで錦織圭に勝つことはできない
 - プレースタイルを発明した人が勝つ。
 - ダブルスのフォーメーションや女子選手の変化等、新しい技を生み出す余地はまだある。
- ・デフリンピックを目指すにあたって、日本代表としての心構えについて。
- ・デフリンピックに向けての「座右の銘」を選手全員が発表。

佐野村トレーナー講義

- ・スピード力をつけるトレーニングについて



■ 6月5日(日)

午前中雨天のため待機

【12:20 ~ 12:45】ウォーミングアップ(佐野村トレーナー)

【13:00 ~ 16:00】オンコート(梶下コーチ)

●オンコート:練習試合

三重での合宿では、毎回地元三重の方が強力な仲間を呼びかけて、試合相手をしてくださっています。

そして、今回も悪天候の中、朝から大勢の方が集まってくださいました。

午後から雨が上がり、試合をさせていただきました。限られた短い時間で集中し、選手も多くのものを得ました。

・シングルス戦(1セットマッチ)

・ダブルス戦(1セットマッチ)



齊藤強化対策部長コメント

前回の合宿に続いて今回の三重合宿もナショナルチーム、強化育成チームの合同合宿です。

梶下コーチに加え、永井コーチにも指導を依頼しました。

今回の合宿で残念だったのは、メンバーの人数が足りない事。一部選手が一般大会(Jr)、体調不良、仕事等で不参加になりましたので残ったメンバーで集中して内容の濃い合宿にしようと考えました。

ナショナルチームの方は梶下コーチに指導をして頂き、デフリンピックに向けて体力強化、下半身強化をメインに練習を行いました。ナショナルチームはまだまだ限界を超えていません。本当の限界はもっと先にあるはずです。

強化育成チームの方は永井コーチに指導して頂き、基礎固めの練習をメインにやりました。

強化育成チームの選手は楽しい層にプレーしていましたが、もう少し緊張感を持って集中してやってほしかったと感じました。

2日目は毎年三重合宿にてお世話になっている三重県在住のトッププレーヤーに練習試合をお願いしました。

残念なことに朝からお昼までは雨の為に待機となり、午後から試合を行いました。

ハイレベルな試合を見させてもらいましたが、何かが足りないような気がし、“本気をもっと出せ”とメンバーに叱咤激励した所、プレーが段々と良くなりました。

今後も練習、試合関係なく、コートに入ったら選手たちは気合を入れて集中するように声をかけていきます。

最後になりますが、今回練習試合の相手をして下さいました三重県在住の選手の方々、ありがとうございました。



1日目集合写真



2日目集合写真