

2016年度 強化合宿レポート(7月)

作成：尾形スタッフ、山本広報

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7月16日(土)～18日(月)

■場所：沖縄県 豊見城市総合公園テニスコート

■参加者：

《ジャパンデフテニスナショナルチーム》

松下哲也(17、18日のみ)、親松直人(17、18日のみ)、梶下怜紀、笹島航太

《強化育成チーム》

沢井駿佑、門根維吹、今井悠翔、日高瑞恵(17、18日のみ)、大河内香、大石彩夏

《コーチ》

梶下欣昭

《スタッフ》

斉藤強化対策部長、梶野事務局長、佐野村トレーナー

尾形スタッフ、村山スタッフ、山本広報(17、18日のみ)

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3回目の合同合宿は、暑い気候の中で戦う経験を目的に、沖縄にて実施されました。かなりの高温多湿で、選手は体力面、精神面ともに消耗しましたが、そういう気候の中での体調管理についてトレーナーから学び、また暑い中厳しい練習や試合を乗り切ったことも、今後の成長に繋がったのではないのでしょうか。

■■7月16日(土)

【10:00～17:00】オンコート(梶下コーチ)

一日目は、まず身体を暑さに慣らす練習メニューから始まりました。今回は、ナショナルと強化メンバーともに同じ練習メニューで、一つ一つ時間をかけてじっくり丁寧に練習しました。

●オンコート:練習メニュー

【基本】

- ・サーブ
野球のピッチャーの投げ方をイメージし、サーブの動作を確認
- ・ラリー
自分とボールの間の距離を調整することを意識
- ・ボレー

【ラリー】

- ・的当て1人2回以上
センターのベースライン寄りに、的を設定しラリー。2時間内で1人2回以上当てる。
2時間内でクリアできなかった選手は、昼休憩後、クリアできるまで続けました。

【ボレーストローク】

【ポイント練習】

5ポイント先取のチャンピオン形式でのシングルス。



■ ■ 7月17日(日)

【09:00～ 17:30】 練習試合

【22:00～ 23:00】 ミーティング

今回は、沖縄尚学高校テニス部の男子部員4名と、顧問の先生が試合相手の協力に来てくださいました。女子はインターハイの常連という強豪校です。

- ・ナショナルチームのメンバーを中心に、シングルス、ダブルスを実施。
試合の合間に、ミーティングを行い、各自反省、次への課題への取り組みを行いました。
- ・強化メンバーは、強化メンバー同士で試合。



この日は熱中症対策として、佐野村トレーナーより各選手に1本ずつ経口補水液が配布され午後3時まで5回に分けて摂取するよう指示がありました。



夜は、ナショナルチーム、強化チームでそれぞれミーティングを行い、今後に向けての意見交換をしました。

■ ■ 7月18日(月)

【08:00～ 11:00】オンコート(梶下コーチ)

最終日は午前中の3時間のみ。限られた時間の中で、3日間の合宿の仕上げに入りました。

●オンコート

- ・シングルスにおけるポジションや時間の取り方を再確認し、1対2で球出しからのラリー。
- ・ポイント練習(シングルス)
3面のコート毎の3パターンのシングルスポイント練習。
勝ち負けに応じて、コートを移動。



【齊藤強化対策部長のコメント】

今回の沖縄合宿も前回に引き続きナショナルチーム、強化育成チームの合同合宿です。

来年デフリンピックを控え、トルコとほぼ同緯度の沖縄を合宿地を選びました。暑さ対策が今回の合宿の目的の一つであり、暑さへの対応について各選手をチェックしました。

インターハイ常連の沖縄代表、沖縄尚学高校男子テニス部4人来ていただき、ナショナルチーム男子メンバーと練習試合をさせていただきました。始め、ナショナルチーム男子メンバーの動きが悪く、梶下コーチから怒りのカミナリが落ちました。

私も見ている、このままではデフリンピックでメダルを取れる気がしないと危機感を感じました。

どうやったら勝てるか、どうやったらメダルが取れるか、選手たちと意見交換を交わし、今後に向けて沢山の課題を見つけました。選手たちに危機感を感じ、代表のプライドを持って、デフリンピックに向けて頑張ってもらいたと思っています。

最後になりますが、テニスコートを提供して下さった、沖縄県テニス協会理事長玉城様、沖縄尚学高校テニス部の皆さん、本当に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



3日目集合写真