

2016年度 強化合宿レポート(10月②)

JAPAN SPORT

COUNCIL

日本スポーツ振興センター

競技力向上事業

作成：梶野事務局

■日時： 2016年10月29日(土)・30日(日)

■場所： 静岡県三島市 日大三島高校

■参加者：

《ジャパnde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、今井悠翔(2日目のみ)

菰方里菜、大石彩夏、日高瑞恵(2日目のみ)、村山奈留美(2日目のみ)

《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、伊久美通訳士

10月合宿は2回目になります。日大三島高校テニス部との合同合宿を行いました。

大阪合宿に続き、練習と実戦を重ねてダブルスを中心に実施。

ダブルスペア同士で反省と課題を探しつつ、今後につなげてほしいと思います。

デフリンピック日本代表 キャプテンを松下哲也選手に任命しました。

■■10月29日(土)

【13:00 ~ 17:00】 日大三島高校顧問3名による練習

●オンコート:練習メニュー

【球出し】①~⑦パターン

①バックハンド・フォア

②フォアのみで、クロス打ち→ストレート打ち

③左クロス→右クロス→左クロス

④連帯責任プレー ※1人ずつ打ち込みで1本でもミスしたら打った本人以外全員コートを1周する

⑤ショット&ボレー(フォアのみ)

⑥⑤の反対打ち(バックハンド)

⑦ボレー&スマッシュ



【ラリー作戦】

2人組になってクロスラリーのローテーション

【サーブ練習】 30分間

【チャンピオンゲーム】

2ポイント選手でサーブ・リターン交替

【トレーニング】 ※佐野村トレーナー指導

高校テニス部も全員一緒に体幹トレーニング実施



■ ■ 10月30日(日)

【9:00 ~ 16:00】

午前中 ダブルス試合

午後 シングルス試合

★男子

①梶下・親松	6-4	山中・柘植(つげ)
②松下・笹島	3-6	山田・渡辺
③今井・笹島	6-3	深津・杉崎
④梶下・親松	5-7	山田・渡辺
⑤松下・笹島	6-7	山中・柘植(つげ)
⑥梶下・親松	6-0	馬崎・国島
⑦梶下・親松	6-3	山中・柘植(つげ)
⑧松下・笹島	1-6	渡辺・山田
⑦今井	1-6	深津
⑧笹島	6-7	杉崎
⑨今井	1-6	日置

★女子 ※ペアは日大三島高校テニス部選手と交互に実施

①大石・村山	3-6	新藤・市川
②日高・鈴木	6-1	石井・佐藤
③日高・大石	3-6	勝俣・梅本
④村山・梅本	6-0	野本・三木
⑤日高・村山	4-6	新藤・市川
⑥村山・梅本	6-7	勝俣・鈴木
⑥村山	6-7	勝俣



【斉藤強化対策部長のコメント】

高校テニス部と合同合宿を実施するのは初めてになります。

静岡県でトップ3に入る日大三島高校テニス部と合同合宿で、デフリンピック代表候補メンバーと一緒にやりました。

今回の合宿にデフリンピックを想定してパワー・スピードに対応するために合同練習をお願いしました。

1日目は、日大三島高校テニス部顧問である上野が球出し指導してくださいました。

メンタルに繋がる基礎練習で、メンバー達も日大三島高校テニス部員に負けずに頑張っていました。ミスが目立っていました。ミスを減らす事、日本代表という心構えをしっかりとプレーするよう話した後は徐々にプレーが良くなりました。

2日目はデフリンピックを想定して試合メインに実施しました。気温が低く、身体が硬くプレーが悪くなってメダルを取るという気持ちが感じられなくなっていました。あらゆる環境で個々が体調を整えられるようにしなければなりません。

勝ち負けよりも試合内容が大事なので、こういう時はポイントを取るとか、チャンスをミスしてしまうとか色々あり、

梶下コーチのアドバイスでだんだん良くなってきました。

反省点はいくつかありますが、各自地元を持ち帰って練習するようにと話しました。

最後になりますが、全国選抜東海大会に向けて忙しい中、日大三島高校テニス部と貴重な合宿をやれて良かったです。

日大三島高校テニス部と連絡を取り合わせてくださいました渡辺夫婦様、お世話になりました。ありがとうございました。

日大三島高校テニス部上野顧問様、遠藤女子テニス部コーチ様、佐々木顧問様、2日間ありがとうございました。

【梶下コーチ】

静岡県、日大三島高校テニス部との合宿について。
学園祭の最中、広大な敷地の中で暖かく迎えてくださり関係者に感謝しています。
高校の練習に参加し、人数は多いけど、それなりの練習は出来たと思います。
女子は十分過ぎるレベルなので、申し訳ありませんって感じでした。
ナショナルチームもよいと思います。強化メンバーだとかなり刺激になるかなと思いました。
いろんな場所で様々な人と関わることで、協会の強化、普及の部分どちらも日大三島高校で対応出来ると思います。
また機会があればと良いなと思います。

【佐野村トレーナー】

2016年10月29、30日の2日間、静岡県三島市日大三島高等学校テニス部との合同合宿に
トレーナーとして帯同させていただきました。
予測された気象条件として、初日は例年並みでありましたが、2日目の気温が下がることが予測されていました
(2日目の実際の日中の気温15.0℃、湿度55%、風やや強い(WBGT計による))。
選手の体調管理については、基本的に合宿毎に行わせていただいているコンディショニングチェックシートの確認と、
特に気になった選手に対しては個別に問診したこと、その他については個々の様子や雰囲気などを観察しながら
注意を払いました。
2日間のコンディショニングチェックシートを確認する限り、また、私が観察する限りは大きな体調不良などは
見られませんでした。そして大きな外傷や障害も特に発生しませんでした。
但し、疾病については、2日目の深夜から早朝にかけて発熱を起こした選手がいました。この選手は、
梶野事務局長の付添により帰宅となりました。
2日間、選手のコンディションは決して悪くなく、いつもとおり(いつも行われている強化合宿とおりに)であったと思われます。
一部の選手に睡眠不足の者がみられましたが、プレーへの影響は特に感じませんでした。
今後も合宿帯同においては、トレーナーとして大切な役割である体調管理を含めた選手のコンディショニングと
プレー中に発生した外傷や障害の適切な処置とその後の管理を行っていきたいと思います。
今回の合宿で初めて体験した、深夜から早朝にかけて発熱を起こした選手に対しては、
今後の合宿時における留意事項などの説明や他の選手に対しては注意喚起を促したいと思います。

【松下哲也選手】

第一日目 合同練習

高校生はきちんと回転をかけてネットより2メートルぐらいの高さで返ってくるので、ネットミスがあまりない。
色んな練習メニューがあったが、どれも基礎練習だったので、参考になった。
特に自分のミスで罰ゲームをやるのは自分ではなく一緒に練習したメンバーが罰ゲームを受けることが非常に参考になった。
メンタル面も強化できる良い練習だったと思いました。自主練習の時にも取り入れたいと思う。

第二日目 練習試合

私は男子ダブルスを3試合やりました。相手がそれぞれ違いますが、スコアは3-6 6-7 0-6でした。

良かった点

- ・パートナーの笹島君とコンビネーションが以前より良くなった。
互いにカバーできる部分が増えた。
- ・私がサーブの時、笹島君が積極的にポーチが出てきたことでポイントを稼ぐことができた。

反省点

- ・イージーミスが多すぎる。それを無くれば結果が違ったと思います。今後は減らすようにしたい。
- ・私がサーブで40-0マッチポイントがあったが、勝ち意識により普段のプレーが出来なかった為、
逆転され、そのゲームを落としてしまった。本番にはあってはいけなこと。常に平常心で臨むことが
大事だと思いました。
- ・イージーミスを止められず自滅したことでした。ミスが起こった時、パートナーと確認し、間を取って
流れを止めるなどをやる必要があると思いました。
- ・パートナーの笹島君が積極的ポーチするのは良かったが、後半になると単調になって相手に読まれてしまい、
ストレートに抜かれること多かった。ポーチ出ると出ないというメリハリを付ける必要がある。
- ・リターン時、バックがストレートに打つことが多く、相手の前衛がボレーでポイントを取られることが
多かった。今後はクロスに打てるように練習したい。

【梶下怜紀】

10月末、日本ろう者テニス協会強化事業の合宿に参加しました。今回の合宿のテーマは「ダブルス」でありました。1日目は振り回しなど球出しの基礎練習を受けました。JDTAナショナルチームは全体的に基礎練習が不足していると個人的に感じていましたので、今回の合宿で基本的な見直しが出来たところは今後につながったと思います。2日目はダブルスの練習試合を行いました。最初は高校生相手にギリギリの展開で、このダブルスではデフリンピックで勝利することは到底不可能であると感じ、コーチ、パートナーと話し合い、フォーメーションの固定、パターン化に取り組みました。練習時間は1日と短かったのですが、攻略しやすいレベルということもあり、フォーメーションを作りやすく、デフリンピックに向けて1つステップアップ出来たと思います。今後は、もっとダブルスのスピードをあげ、変則的なパターンを編み出していくところに取り組んでいきたいと思っています。

【親松直人】

10月29,30日に日大三島高校と合宿を行いました。初日は基礎を中心とした球出し、展開からのラリー、ポイントで2日目はダブルスを中心とした試合形式を行いました。一人一人違う球種、プレースタイルを二日間で経験できるということはなかなかないので、とても貴重な経験になりました。ありがとうございました。二日間通して、今までの合宿を通して少しずつ球威、精度は上がってきていると感じていますが、まだまだ足りないことはあり、今後の練習では特にリターンの精度を上げていかなければならないと感じました。そして終盤のほうにサーブの精度がかなり落ちてしまったのでそうならないようにペースの配分、またサーブが衰えないようにトレーニングなど積み重ねて来年のデフリンピックまでには改善できるように、色々と課題を見つけ、解決していき、少しでもレベルアップができるようにしていきたいと思っています。

【笹島航太】

日大三島高校との練習では、自分にとっては現役時代を思い出させてくれる、高校生の輝くプレーを感じることができました。自分自身もまだ高校生で引退をしましたが、まだまだ負けられない気持ちがありました。1日目の練習では、球出しとラリーを高校生と共にさせて頂きました。球出しでは基礎の練習で、ラリーは試合に近いような練習でした。その中でも、高校のコーチがメンタルを利用した練習があり、ミスれば走る、ミスをしなければよい、というような無意識にメンタルを利用されているところがあるのに僕は面白いと感じました。ラリーでは罰ゲームはありませんでしたが、ポイント展開の練習でも似たようなものがありました。練習の終わりに佐野村先生のトレーニングがあり、お尻の筋肉を利用して姿勢を正しながら鍛えるのと体幹トレーニングがあり、どちらも良く、意味のあるトレーニングでした。これは自分にとってもできるトレーニングなので、持って帰る価値はかなり大きかったです。2日目の練習試合は、ダブルスの方でまずよかったところはフォアハンドで攻められたこと、ポーチをたくさんしたということです。ボレーもきっちり決められたし、ラリーでも打ち勝っていました。また、松下さんとのコンビネーションもとても良いとみなさんに言われましたが、自分は満足しておらず、さらに磨いていかなければならないです。逆に悪いところは、梶下コーチや、斎藤強化部長がおっしゃったように、地味なところで取れていないところです。簡単なミスをちょくちょくしてしまったり、ボレーボレーになると取れていなかったりの部分です。そこを直せばもっと良くなると思いました。梶下コーチには、サーブの時平行陣を使ってみてと言われましたが、半分半分で成功したり失敗したりでした。だから、もっとボレーのファーストタッチを鍛えたいです。日大三島のコーチには、攻め方は上手いけど、もう少し丁寧にプレーをする部分もあるとアドバイスを頂いたのでそこも直していきます。他に、タイブレークでの試合が最後に全然取れていなくて自分が現役だったら絶対にもっとスコアも抑えられたし勝ててました。でも、引退したからこそ現役生に勝たないといけないのに負けてしまってまだまだ足りなさすぎるものがはっきり見えました。2日間、日大三島高校のみんな、コーチ、ナショナルチームのスタッフのみなさんありがとうございました。

【今井悠翔】

日大三島高校との練習では、自分と同じ高校生ということで、負けられないという気持ちがあった練習でした。インターハイを目指しているという目標が一緒で、すごく刺激になりました。2日目の練習試合では、ダブルス1試合、シングルス2試合しました。ダブルスでは、雁行陣のラリーの安定、レシーブの安定、ボレーの決定率が高くなったところが良かったです。しかし、ボレーの質、深さがまだまだということに気がきました。また、ペアとのコンビネーション、戦略面で足りないところがあるということに気がされた試合でした。ファーストボレーの安定を第一に練習をしていきたいです。シングルスでは、パターンの少なさが目立った試合でした。緩急の攻撃、リスクを考えた上での攻撃、攻撃の多様化を増やしたいと思ったら楽に勝てるということに気が付き、全てのショットの安定性を上げていきたいと思いました。また、ファーストサーブの安定がキープに繋がるとアドバイスを貰いました。苦手な所を1つずつ克服していきたいと思っています。シングルス、ダブルスともに自分の未熟さを感じたものでした。練習で試行錯誤して強くなりたいと思いました。体幹や筋トレといったトレーニングも欠かさずしていきたいです。1日という少ない間でしたが、日大三島高校の皆さん、コーチ、ナショナルチームのスタッフの皆さんありがとうございました。

【菺方里菜】

今回は高校生と練習ができたので、すごく勉強になりました。私はまだ高校生じゃないので、高校生の練習風景を知ることができました。普段、上の人達とやることがないので、とてもいい環境でできました。みなさん、声を出していたり、優しく接してくれたので、とてもやりやすかったです。自分よりも強い人たちが集まっていたので、長いラリーが続いたり、厳しいボールがきたりしたので、今度はそれをしっかり返せるようにしたいです。また、こうやって高校生や大学生と練習出来る時があれば、ぜひ参加したいです。

【大石彩夏】

高校の練習内容で、懐かしく思い出しながら練習しました。それは私が高校のときと練習内容が似ていたので取り組み内容は理解出来ました。高校生を見て、早いボールを打たず、安定したネット上の高さで打ってるなと感じました。サーブを速さではなく、入れることを意識していると伝わって来ました。練習で、ミスしたらチームワークとして罰ゲームすることはチームワークとしてまとまるかなと感じました。私も速さをするのではなく、ネット上を安定したボールを打っていきたいと思いました。それを意識をし、練習に取り組んでいきたいと思います。

【村山奈留美】

2日目から参加させて頂きました。内容は、ダブルスをメインとした練習試合をしました。ナショナルチームメンバー同士でペアを組んだときは、どれも先行してゲームを取るのですが、後半は逆転されるパターンでした。どの相手も倒せるくらいのレベルなので倒しにいかねばなりませんでした。相手はポイント毎に常に話し合いをして戦略をたてていましたが、自分達は話し合いが少なく、戦略を変えずにいたことが敗因のひとつでした。もっともっと、ペアと話し合いし常に戦略を考えながら、変えながらやらないといけな、と反省しました。学生さんと組ませて頂いたときは、お互いにアドバイスしながらやりました。ポイント毎の会話がうまく出来るか心配でしたが、自分はどう動く、というようにシンプルに伝えれば少ない会話でも戦略を立てられるのだと気付かされました。また、決める回数の方が自分達と比べて多いこと、自分達のプレーでもっとミスが減らさないとダメなんだということにも、改めて痛感しました。また、シングルの試合もやらせて頂いたのですが、改めて自分のレベルの低さに痛感しました。このような機会を頂いたのは嬉しかったのですが、逆に相手に申し訳ないと思いました。他に手話にも興味を持って頂き、聴覚障がいのことを理解しようとしていただけただけ行動がすごく嬉しかったです。たった1日ではありましたが、濃い合宿でした。このような機会を頂き、ありがとうございました。

【日高瑞恵】

①1試合目 学生・日高/学生・学生 (6-3)

パートナーのラリーはミスが少なく長く繋げてくれたのでその間に自分に余裕ができ、チャンスを伺うことができ、チャンスをものにすることができた。

相手は長く続いた後のミスが多かったため、その差がでてきて決定打も狙いやすかった。

初めてのペアだったが、色々コミュニケーションとったりお互いに信じあっていく感じが良かった。

②2試合目 大石選手・日高/学生・学生 (2-6)

大石選手と私は2人揃ってボレーやスマッシュなどを使った攻撃タイプでありどんどん攻めていく作戦でいこうとしたが、リターンのあとにポーチされたりラリー態勢に入る前にボレーを決められたりすることがあった。

攻撃タイプだった割りにはリターンやラリーを取ろうという時点で守りの態勢に入ってしまった。

そうならないように後半から本来の攻撃タイプのプレーで展開していたが、最後には決めようという早とちりでミスが目立った。

最初から攻めの態勢にもっていくプレーを念頭においてプレーを心がけるべきだった。

③3試合目 村山選手・日高/学生・学生 (4-6)

村山選手はスピンを使ってロブなどで守るタイプであり、自分はチャンスがきたら徹底的にボレー、スマッシュなどをしていく形をとった。

対戦相手の一人はサウスポーであり、サーブは回転がかかることが多く、それを念頭においてリターンを返すようにした。

対戦相手にリードされ追いかけるパターンだったということもありいくつか決定打が打てたものの最後にミスしたのは痛手だった。