

2016年度 強化合宿レポート(12月) ①

JAPAN SPORT
COUNCIL

日本スポーツ振興センター

競技力向上事業

作成: 尾形スタッフ

- 日時 : 2016年12月3日(土)~4日(日)
- 場所 : 西東京市 早稲田大学東伏見キャンパス
- 参加者:

《ジャパンドフェニスナショナルチーム》

松下哲也、親松直人、笹島航太、今井悠翔
河邊美佐、大石彩夏、菰方里菜

《コーチ》

梶下欣昭

《スタッフ》

齊藤強化対策部長、尾形スタッフ

毎年12月、早稲田大学テニス部に練習と試合の相手をしていただいています。
今回は土日の二日間、練習指導、試合相手をさせていただきました。

■■12月3日(土)

8時30分~17時

早稲田大学テニス部: 男子2名、女子2名

午前中: ダブルスに向けての練習

【球出し】 男女別

- ・ロブ(フォア・バック)
相手コートの前衛に捕らえられないロブ
- ・アプローチ(サイド) → アタック(センター)
- ・ボレー(フォア・バック) 男子は+バックハイボレー
角度をつけた短いボレー
低いスピードボールを深く返球(1球目サイドへ 2球目センターへ)

【ポイント練習】

- ・2対2でボレーストローク
- ・雁行陣
松下・笹島と、河邊・大石はペア固定

齊藤監督から、もっと一球一球大切に！と激がとびます。

【サーブ練習】

コントロールに重点をおいたサーブ練習

午後: 試合・トレーニング

【ダブルス】

松下・笹島ペア 2敗 (3-4・2-4)
河邊・大石ペア 2敗 (0-4・0-4)

【シングルス】

今井 1敗 (2-4)
菰方 1敗 (1-6)
笹島 1勝 (4-3)

【トレーニング】

早稲田大学学生さんとともにトレーニング
男子: ジャンプ系、体幹系
女子: 体幹系



■■12月4日(日)

7時30分～13時

早稲田大学テニス部: 男子2名、女子2名

【球出し】

- ・ストローク
高い打点、低い打点(スピン)、フォア→バック→チャンスボール

この後は、男女で課題がそれぞれあるため、男女に分かれて練習を進めました。
男子は練習の後、試合。女子はボレーを中心とした練習に集中しました。

【男子】

- ・ストローク
- ・ボレー
低く緩い球を決める、スピードボールへの対応など
- ・リターン
- ・試合
(ダブルス)
松下・笹島ペア 2敗 (3-4・1-4)
親松・今井ペア 2敗 (2-4・1-4)
(シングルス)
笹島 1敗 (0-4)
親松 1敗 (1-4)

【女子】

- ・ボレーの基本(構え、フットワークなど)
- ・スマッシュ
- ・ボレー→スマッシュ
- ・サーブ(10本連続で入るまで)



■■参加者のコメント

【齊藤強化対策部長(監督)】

今回の早稲田合宿はデフリンピックに向けての代表候補メンバーのみの合宿です。

本場デフリンピックではパワー、スピードがあるプレイヤー勢ぞろいですので名門で大学王座である早稲田大テニス部員と合宿やれることは大変光栄です。

選手にはデフリンピックを想定してプレーしてもらわないと、相手に失礼と思っています。

練習メニューをダブルス中心をお願いしてダブルスフォーメーション、ボレーのテクニックなどやってきましたが、残念なのは代表候補の女子選手です。ボレーの基礎がなっていない為、試合はやめて早稲田大女子テニス部員にボレーの基礎練習をお願いしましたが、相手に失礼だったと痛感しています。ミスばかりしては勝てません。球を大事に打って欲しいし、フォームを気にしすぎている点もありました。打点をしっかりとらえて何回も繰り返して身につけて欲しいです。

基礎練習を学んだ事を絶対忘れない様にしてもらいたいです。

男子の方はダブルスの動きがすごく良かったです。前回の埼玉合宿で学んだ事が効果ありました。

少しずつレベルアップして継続してもらいたいです。

早稲田大テニス部と合宿をさせていただいて、候補メンバーはこのままではメダルは取れないと意識し始め、あまりにも時間がないので危機感を持ってもっともっと練習をしなければならぬと反省しています。

早稲田大テニス部員の皆様、忙しい中貴重な時間を頂きデフリンピックに向けての候補メンバーの相手をして下さいまして本当にありがとうございました。

練習を学んだ事を忘れずにまい進していきます。

【梶下コーチ】

まだまだ課題を残した合宿ですが、個々に課題をもてた合宿だったと思います。

沖縄合宿、広島合宿と成長するよう期待しています。

日々の練習頑張りましょう。

【尾形スタッフ】

早稲田大学のテニス部には、長年の間、毎年お世話になっています。

変わらず、非常に強いチームで、今回もほぼ敗戦でしたが、内容的には以前との変化を感じました。

以前は、やられっ放しだったのが、男子選手については見ていてワクワクするようなプレーが見られました。

女子選手も、強い方を相手に練習させていただき、例えば得意と思っていたボレーの弱点が浮き彫りになり、いい課題ができたのではないかと思います。

また、学生さんのテニスに向き合う真摯な態度、マナーについても学ぶことが多かったと思います。

選手の皆も、学生さんからアドバイスを都度たくさんいただいていたのですが、ハイと応える、アドバイス内容を確認するなどの姿勢が、もっと必要だと感じました。耳が聞こえない我々に、ちゃんと伝わっているかなと思いつつアドバイスをしてくれていたと思うので、理解したということを態度や言葉で示すことはとても大切だと思います。

早稲田大学のテニス部のみなさん、二日間ありがとうございました。

【松下選手】

○第一目 課題練習&練習試合

課題練習はボレー中心でやりました。地元の練習でボレーのスキルアップする為に練習したおかげで学生からの早いボールも返せるようになりました。継続して更なるレベルアップして行きたいと思います。

私が前衛の時、センターに抜かれることがしばしばあったので、抜かれないようにポジション位置を考える必要がありました。

練習試合 松下・笹島3-4 2-4 萱野・小林

良かった点

- ・お互いフォローできている
- ・イージーミスが以前より減少
- ・私のサーブキープが出来ている
- ・ファーストボレーのミスが減少

悪かった点

- ・リターンバックミスが目立ちすぎる
 - ・ポーチを積極的にしなかった。
 - ・笹島のサーブキープができない。
- 笹島のサーブが悪いのではなく私が前衛の動きが足りないからだと思います。

○第二目 課題練習&練習試合

私が希望した課題練習(ショートクロス)を取り上げてくれていい練習が出来たと思います。でも、精度がまだまだなので、地元の練習でも実施して精度を上げたいと思います。

練習試合 ①松下・笹島3-4 萱野・小林 ②松下・笹島1-4今村・剣持

①内容は前日と同じでした。改善できなかったのが猛省しています。

ファーストボレーの時、足元に沈むボールに対応が出来ずミスが出ました。

ハーフボレーしっかりしないとダメだと思いました。外国選手はスピンショットが多いので、克服しないとマズイです。

もっと相手の力を利用して打った方が良いというアドバイスをもらいました。

今後は2つの課題を意識して練習を取り組んでいきたいです。

②女子ペアでしたが、インカレ出場ペアでした。

正直言って恥ずかしいですが、歯が立たなかった。

相手の阿吽の呼吸がぴったりで、コンビネーションが素晴らしかった。

本物のダブルスとして対戦することが出来て良かったと思いました。

相手の打ち返す場所を予測とか予めしておき、その対する動きを準備する心構えが必要だと改めて思いました。

もっとアタックしていくこととロブも交えてやった方が良いとアドバイスをもらいました。

相手にプレッシャーを与えるような前衛の動きをもっと良くしていくことと、緩急をメリハリ付けるように練習したい。

【親松選手】

12月3、4日に早稲田大学と合宿を行いました。自分は都合が合わず4日のみ参加となり、相手側の都合により1時までの練習となりましたが、トップ選手の方と練習ができたことがなによりも経験に繋がることができたと思います。

最初の2時間は基礎練習、残りの時間は試合という形になりました。去年も早稲田大学と一緒に練習を行いました。

その時の自分と今の自分を比べてみて少しずつですが良くなっているのかなと感じることが出来ました。

しかしまだまだ足りないところ、同じチームの方にムービーを撮っていただき、その動画を見直したところ自分の課題がまだまだ克服出来てないことがわかったので今後とも合宿は続きますがその間でしっかり練習をしていきたいです。

次は沖縄合宿になりますのでしっかり体調管理、トレーニングを怠けないように整えて向かいたいです。

【笹島選手】

早稲田大学の合宿では、去年僕が初めてチームに入って合宿したことを思い出します。前回の合宿から一年が過ぎました。今回の合宿では、ダブルスマインの練習をして、特にボレーの基本を徹底的にやりました。普通の練習っていう感じがするけど、基本をしっかり繰り返す事によって、その技術が身につくと感じました。学生さんからアドバイスをたくさん頂いて、それを自分で使えるかどうかをこれからの練習で身につけなければいけないです。試合もさせて頂いて、1番違うって感じたのはフィジカルの差でした。体格としては、あまり変わってなさそうに見えるけど、打ってるとなんか違うって分かるくらいフィジカルの差を感じました。それはやっぱりトレーニングの差だと感じました。そんな大学最高レベルと打たせて頂けたことに感謝です。今、松下さんとダブルスを組んでいて、どんどんレベルアップしていったのを感じます。前回の埼玉、静岡での合宿に比べてかなりパワーアップしてるし、後足りないと言えば、課題でもあるリターンゲームをいかにどう取るか、です。次の合宿もがんばります。早稲田大学の皆さん、ナショナルチームスタッフ、チームのみんなありがとうございました。

【今井選手】

早稲田大学は日本一の大学ということで、ひとりひとりが強くて、すごく刺激になりました。1日目も2日目も練習&練習試合でした。練習ではロブ、ボレーといったダブルスでポイントの取りやすいショットの練習をしました。他にもボレー対ボレーや雁行陣もしました。ボレーやロブを決めるコツを正確に教えてくださり、良くなりました。また、ロブのコツも教えてくださり、高い弾道でも入れることができるようになりました。しかし、練習試合では練習通り上手く決めることができませんでした。実戦ではそう上手くはいかないことを実感しました。ボレーを気持ちよく決めるためには、まずストロークで相手を有利な状況にしないように攻め、スライスやショートクロスなども混ぜていくことが大切だということに気づきました。なんのボールがきてもロブやボレーで対応できるようにしなければならぬと思いました。また、ロブやストロークをただ打つだけでなく相手の動きを見ながら打たなければいけないと思いました。前よりボレーの決定率が上がったこととブロックボレーの安定とレシーブの返球コースは良くなったので、このまま精度を上げていきたいです。シングルス、ダブルスの両方共させてもらいましたが、1勝もすることができませんでした。ゲームの取り方や、パターンの種類を増やしていかなければいけないことを改めて実感しました。数をこなして、確実に精度を上げていきたいです。練習や練習試合では、体幹トレーニングの効果がでてたので、この調子で継続してやっていきたいと思います。また、力負けして振り遅れが多かったので、筋トレして重い球に負けないようにしていきたいです。早稲田大学の皆さん、コーチ、ナショナルチームのスタッフのみなさん、2日間ありがとうございました。

【河邊選手】

私は初めての早稲田合宿に参加させて頂き滅多にない経験をすることができました。まず練習内容の流れはいたって部活動と同じでした。ですが最後に行ったトレーニングは現役の私でもきつかったです。毎日そのトレーニングをこつこつやることで体力ついたり体の軸がぶれないんだなと思いました。改めてトレーニングの大切さを学びました。なので自分もこれから何か一つでも毎日やっていきたいと思います。また練習の時にはサーブ、ペアボレー、ストローク、チャンスボールなど多くの種類の中で効率よくいろいろ教えて下さいました。苦手なボレーではラケットを振ってしまっているのを振らないようにラケットを前に、肩を動かすそして大股で前に出すようなイメージをすること。バックでは振る時に左腕の方に空洞ができてしまっているのをそうしないようにして左で引くような感じで前に踏み込むこと。サーブでは大きくジャンプするようにトスのタイミングを合わせて打つようにすることなど改善すべき点がたくさんできました。この早稲田合宿を通して全体的に球出しとかでもアウトやネット、ダブルフォルトなどが多かったです。試合に勝つためにも自分からミスしないよう普段の練習から一つ一つの練習に意味を考え一本一本大切に打っていこうと思いました。

【大石選手】

学生たちのプレーを見ると、ブレがなく軸がしっかりしていました。サーブもしっかり入れ、相手からミスする回数が少なく、安定感がありました。ダブルスの息も合っていて、その同じようなダブルスにしていきたいと思いました。前衛のポジションを覚えてくれたことを、今後からずっと生かしていきたいです。学生からアドバイスを受けたことを忘れず、ホームに帰っても練習し、磨いていきたいと心強く感じました。学生たちとやったトレーニングを忘れず、ホームでもトレーニングしていこうと強く思いました。このままじゃ、ダブルス危ないので2人で関係を深くし、息が合ったダブルスに作っていきたいです。

【蒞方選手】

今回の早稲田大学の合宿では、いろいろと勉強になりました。

練習風景も、見れたし、大学生とも、試合ができたので、とてもいい経験になりました。

今回学んだことや、教えてもらったことは必ず今後の練習にも活かしたいです。

大学生のボールの安定感や、重さを真似していきたいと思いました。

これからは、試合が続くので、しっかり、練習の時に今回学んだことをおもいだしやりたいです。

自分はデフリンピックに出れないけど、健聴者のほうで、トップに立てるようにがんばりたいです。



2日目集合写真