

# 2016年度 強化合宿レポート(12月)②

作成：梶野事務局

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12月27日(火)～29日(日)  
■場所： ウェルネスリゾート沖縄休暇センター(沖縄県南城市佐敷字新里)  
■参加者：

## 《ジャパンドフェテニスナショナルチーム》

親松直人、梶下怜紀、笹島航太、今井悠翔  
大石彩夏、河邊美佐

## 《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

12月末は温暖な沖縄にて、年度2回目の合宿を実施しました。

2017夏季デフリンピック開催地であるトルコのサムスンでは、黒海に面しており強風や湿度などの気候に慣れるようにしたい。今回は7月と比べて、天候不安定であり雨天、強風でも集中するようゲキを飛ばしていきました。

ダブルスペア同士とまだまだコンビネーションの課題が残り、ミーティングでも厳しく反省会を行いました。

## ■■12月27日(火)

【11:00～16:00】

### ●オンコート：練習メニュー

- ① 沖縄尚学高校テニス部とウォーミングアップ  
1時間後に雨が強く降り出したため、テニスコートでの練習は中止。
- ② 体育館にて、佐野村トレーナーに体幹トレーニング等 2時間実施

### ●ミーティング

コーチ…雨天でもテニスを実施する。沖縄尚学高校も来るから、

高校の顧問に協力をお願いしている以上我々が早くテニスコートへ集合する！  
佐野村トレーナー…今日2時間実施した体幹トレーニングは自分1人でも出来る事。

毎日の生活でも出来るのに、今回みんなを見て体幹が弱い！

斉藤…今回、なぜまた沖縄で合宿を実施するのか？分かっているのか？

選手一人一人ずつコメント。

ミックスダブルスエントリーについて討論。



## ■■12月28日(水)

【9:00～16:00】

午前中

- ① 男女別々に球出し練習

男子…梶下コーチ

女子…斉藤監督

男子はシングルスを意識してポイントゲーム、女子はボレー・ストロークの基礎練習

午後

- ② ダブルス集中練習・ミックスダブルス試合

1. 梶下・大石 VS 親松・河邊

2. 梶下・河邊 VS 親松・大石

他選手はシングルス2セットマッチ



16時～17時半

トレーニングジムにて、マシーンの体幹トレーニング。

器械の正しい使い方を指導(佐野村トレーナー)

20時～ ミーティング

ミックスダブルス試合について反省

男子選手2人から女子選手へ…もっとなついてくる気力がほしい。

頼ってくるのではなく自分ももっと考えて動くなど、気力が足りなさすぎる。

このままでは世界で戦えない！初めて組んでも、自分のプレーに

集中出来るようにやっているとエントリーしても負ける。



## ■■ 12月29日(木)

最終日を迎え、2日間の反省を復習。

斉藤監督・コーチ→選手全員へ…最大限の力を出して集中して無駄のないようにやってもらいたい

最終日に、7月合宿でお世話になった沖縄尚学高校の男子選手2名が試合協力

梶下、親松両選手がシングルス・ダブルス実戦

笹島、今井・大石、河邊4名はミックスダブルス実戦



### 【斉藤強化対策部長のコメント】

沖縄で合宿をやるのが2回目になります。

デフリンピック開催地と似てる所があり、海から近いコートで風を感じてのいい練習環境です。

沖縄合宿やる前は気温が高くて練習やりやすいだろうと思ってたが合宿当日から想定外で天気も悪く気温も低かったです。

初日はいつもお世話になってる沖縄尚学高校テニス部と混ぜて練習をやらせて頂きました。

午後から突然雨が降り出してコートが濡れていた為、残念ながら中止して体育館を借りて

2時間体幹を意識したトレーニングをやりました。

夜ミーティングをやり今後に向けてどうするかメンバーと意見交換しこの後女子のみミーティングをやりました。

2日目はミックスダブルスの練習でペア入れ替えて試合をやり女子は男子の速い球が慣れてないようでピンチです。

この後トレーナー指導によるトレーニングルームにある器具のやり方を教えトレーニングをやりました。

学んだ事を地元にあるトレーニングルームで肉体トレーニングをやってもらいたいと思いました。

最終日は三時間しかないので限られた時間内で集中してもらい、そして沖縄尚学高校テニス部2人が来てくれて練習試合の相手として協力してくれました。

3日間、沖縄合宿をやり感じた事は悪天候に振り回されいい練習にはなれませんでした。

デフリンピックまで残り半年です。このままでは危機を感じていますが残された時間を有効に

合宿をやりたいと思います。

最後に沖縄尚学高校テニス部様、忙しい中練習相手に協力して下さいましてありがとうございました。

### 【梶下怜紀】

今回の合宿はダブルスの強化を主に基礎トレーニングを行いました。

私が感じたことは、男子ダブルスもまだまだ未完成な部分が多く、練習時間の不足がかなり感じられました。

この状態でミックスダブルスに取り組むということは、さらに厳しい取り組みを強いられることになると思います。

1月、2月も合宿が出来ることになったので、ここで何か大きな変化を求めてみたいと思います。

### 【親松直人】

12月27日から29日まで沖縄で合宿を行いました。初日は雨天のため練習がなくなり体育館でトレーニングを2時間行いました。体幹を中心としたトレーニングをやり、まだまだ自分の体幹のなさに痛感しました。

体幹を鍛えることが今後の課題かなと思いました。

2日目、3日目は1日練習を行い、ダブルスを中心とした練習メニューでした。パートナーと徐々に

息があってくるかなと思うのでデフリンピックまでに不安がなくなるようになるまで

息のあったプレーができるようにしていかなければと思います。

沖縄尚学の高校生が2人来てくださり、ダブルスの試合をやり、全部勝つことができましたが

、まだまだサーブの確率、リターン精度が低いのでサーブ練習やリターンの練習の積み重ねがもっと必要になると思うので少しずつ磨いていきたいです。

次は広島となりますので少しでもレベルアップができるように取り組んでいきます。

### 【笹島航太】

風が強い中で練習をする事ができ、良い経験になりました。ただ、1日目に関しては雨でトレーニングになってしまい、体育館をお借りしてする事ができました。

特に下半身強化トレーニングが僕にとって厳しいトレーニングになり、正月が明けるまで筋肉痛が治りませんでした。2日目は今井とシングルスをして、打ち切りでしたが、メンタルでは負けませんでした。

またジムを借りてトレーニングをしました。筋肉痛がきついというのもあり、更に自分自身を追い込む事ができました。夜にミックスダブルスをしたかどうかについて、僕は松下さんとのダブルスを優先したいという事で

辞退させて頂きました。ミックスダブルスに出場予定の男子女子の選手は頑張っていると思います。応援しています。

3日目はあんまり練習できなくて、残念でしたが、集大成としては、強い風の中でボールをしっかりコントロールすることはできました。

今回は松下さんが不参加だったので、ダブルスの練習や、ある意味あんまりボールが打てなかったのも、その分集中して合宿に参加させて頂きました。

ありがとうございました。

### 【今井悠翔】

沖縄での合宿は今回で2回目です。暑さ、風といったデフリンピック際に注意すべき環境の対策をしました。とてもいい経験になりました。

今回の合宿では実践練習、練習試合、トレーニングを主にしました。実践練習では雁行陣やシングルのポイントなどをしました。雁行陣の動き方が前よりよくなってポイントを取る回数が増えました。

しかし速いボールや重いボールの返球が振り遅れたりして相手の前衛のチャンスボールになってしまいました。クレイコートですとラリーできるぐらいの精度を身につけていきたいです。

練習試合ではミックスダブルス、シングルスをしました。ミックスダブルスは初めてしたので、ミックスダブルスの難しさがよくわかりました。シングルスは笹島さんと3セットしました。リードしていたものの、

気持ちで負けており、とても納得のいく内容ではなかったです。ミスの多さが目立っていて、サービスゲームの取得率が低かったです。ミスの量を減らすのとサーブの強化をこれからの課題として

取り組んでいきたいです。

トレーニングでは全身の強化をして、改めて胸筋などの上半身が弱いことがわかり、

毎日コツコツと鍛えていきたいと思います。また、怪我をしないよう体幹を今まで以上にしていきたいです。

身体づくりを怠らないようにしていきたいです。

沖縄尚学高校様、コーチ、スタッフありがとうございました。

### 【大石彩夏】

トレーニングで感じたこと

自分の苦手な種目を見つけることができ、課題を持つことができ、よかったです。

負けたくないで苦手な種目を家に持ち帰って鍛えていきたいと強く思いました。

今までやってきた器具の使い方を少し勘違いしていたところもあり、勉強になりました。

練習では、一本のボールの大切さが足りなかったと思いました。1秒1秒大切に打ち、繋げるところは

相手に伝わるようにボールを打つことが出来なかったと感じました。なので繋げるところや気持ち、

大切さを大切にやっていきたいと改めて感じました。

ミックスダブルスでは、ボレーのとき少しずつポジションが下がってしまったところ、足が止まってしまったところが

それぞれあり、意識や身につけることなどが足りないと思いました。常に身につけて強くなりたいと思いました。

### 【河邊美佐】

早稲田合宿の時学んだことをあれから学校やスクールで練習し沖縄合宿前に気をつけること、

どういう感じでプレーするかということをイメージをしていました。

ダブルスのゲームをやる時にはポーチで決める、ポーチで決められるためにはどういう組み立てでゲームの流れを

作るのか考えること。そしてシングルのゲームをやる時には必ずキープすること、時々作戦を考え一球一球の

ボールを大切に打つということをイメージしました。

沖縄合宿が終わった後振り返ってみるとシングルのゲームでは攻める時は攻められた場面もありましたし

ゲームの流れを自分のものにできたので良かったと思います。

ですが女子ダブルスのゲームはしていませんでしたがミックスダブルスでは男子のボールに慣れていなかったり

男子が決めるより自分からのミスが多かったです。また自分たちのポイントとなったのはほぼ相手側のミスでした。

まだまだミスが多いので課題ができたと思います。

今回の合宿を通して思ったことは一球一球のボールをまだ大切にできていないこととミックスダブルスの時に

自分のミスで流れが変わってしまってゲームを取られてしまったことがあったのでたとえ自分のミスをして

気持ちを切り替えていきたいと思いました。

ミーティングではすごい厳しいことを言われましたがデフリンピックまでの時間がどんどん近づいているので

少しでもメダルに近づくためには自分を変えていくことと勝つためにダブルスの勉強をもう少しやっていきたい

と思いました。

