

2016年度 強化合宿レポート(1月)

作成：梶野事務局

■日時：2017年1月21日(土)～22日(日)

■場所：広島 広域公園テニスコート

■参加者：

《ジャパンドフェ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

河邊美佐、大石彩夏(22日のみ)、菰方里菜

《コーチ》

梶下欣昭

《スタッフ》

小川会長、斉藤強化対策部長、梶野事務局長、山本広報、尾形スタッフ

JAPAN SPORT
COUNCIL

日本スポーツ振興センター

競技力向上事業

■■1月21日(土)

【13:00～17:00】

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

【コーチ球出し】

- ・高く跳ねたボールをショットリターン
- ・ロブショット
ラケットを高く上げてネットに立ってもらい、これを越えるようにロブを打つ
- ・スマッシュ(ネットタッチ→スマッシュの流れの繰り返し)

- ・10点先取のダブルスゲーム
- ・サーブ
- ・ボレー(2人,全面) vs ストローク(1人,半面)

【ゲーム形式】

- ・ダブルス チャンピオン形式(2ポイント先取)



■■1月22日(日)

【9:00～15:00】

広島県トップ選手にお越しいただき、試合(シングルス&ダブルス)を実施。

ダブルスは男子はコミュニケーションを積極的にとる姿が見られ、完成度が高まってきてきました。

女子は試合毎に斉藤監督やスタッフに助言を貰い、試合を重ねる度にお互いの動きやプレースタイルに合わせてプレーができるようになってきていました。



【斉藤強化対策部長のコメント】

雪の影響でアウトコートが使用できませんでしたが、インドアコートを確保していたので練習に取り組めたのが良かったです。

今回の合宿もダブルスの強化を目的とし、2日間ダブルス中心の練習・試合を行いました。前と比べてお互いペアのコミュニケーションが増え、コート内の動きが良くなってきています。このままキープして更にレベルアップして欲しいと思います。

デフリンピックまであと半年、あっという間に本番が迫ってきています。

メダル獲得できるレベルになるにはあともう少しです。

頑張っていきましょう。

