

2017年度 強化合宿レポート(4月)

JAPAN SPORT
COUNCIL

日本スポーツ振興センター

競技力向上事業

作成：山本広報

- 日時：2017年4月22日(土)～23日(日)
- 場所：1日目 大阪府 シーズラケットクラブ
2日目 兵庫県 西猪名公園テニスコート

■参加者:

《ジャパndefテ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、菰方里菜

《スタッフ》

小川会長、斉藤強化対策部長、梶野事務局長、伊久美通訳士、山本広報、

2か月ぶりの強化合宿です。

梶下コーチが不在の合宿でしたが、強化対策部長が代わりにコーチを担当し、練習を進めました。

■4月22日(土) 9:00～16:00

・アップ(ショートラリー)

【強化対策部長球出し】

- ・(手による球出し) ストレート、クロスへ打ち分ける
- ・(手による球出し) 低いボール
- ・チャンスボールの打ち込み

【ストローク練習】

- ・1対1のラリー
片方はストレート、もう片方はクロス。
1球毎に交代で回りながら打っていく。
- ・1対1のラリー
シングルスサイドラインとセンターサービルラインの間にコーンを置き、コーン間にボールが入っている間は繋げるラリーを続け、コーン間から出たら、そこから試合(シングルス)形式
- ・2対1のラリー(シングルスコート全面)
2人がクロス、1人がストレートでラリー。

【ボレー練習】

- ・ボレーボレー
- ・ネットの前を移動しながらボレーボレー(ダブルスサイドライン間を往復)

【サーブ練習】

- ・サーブ打ちっぱなし
- ・5人連続&4カ所連続でサーブを成功させる。
(連帯責任で20球連続でサーブが入るまで続ける。失敗したら0からやり直し)

【ポイント練習】

- ・シングルス 1ゲームチャンピオン形式
- ・ダブルス(4ゲーム)
松下・笹島ペアは固定。
親松は今井、菰方とペアを入れ替えながら試合。



■ 4月23日(日) 9:00~17:00

【ダブルス試合】

- ・健聴者とのダブルスの試合を繰り返し、実施しました。
コミュニケーションを積極的にとり、ダブルスの息が合ってきて完成度が高まってきたと感じました。



【斉藤強化対策部長(監督)のコメント】

今回の大阪合宿は2カ月ぶりでコーチ不在の合宿でした。
コーチから与えられた練習メニューで実施し、基礎練習から始め、試合形式の練習を沢山行いました。
久しぶりに選手を見て、前回の合宿よりは体が鍛えられ引き締まっていました。
トレーナーから与えられたトレーニングの課題をきちんとこなしてきたんだな、と感じました。
2日目はダブルスの実践試合を行いました。
ペアとのコミュニケーションを積極的に行っていて、お互いの動きがかみ合っていました。
デフリンピックまであと3か月となり、合宿はあと4回のみとなりました。
限られた時間を大切にし、メダル獲得に向けてレベルアップしていきたいと思います。



集合写真