

# 2017年度 強化合宿レポート(5月)

作成：尾形スタッフ、山本広報

■日時：2017年5月3日(水)～5日(金)

■場所：広島市 竜王公園テニスコート

■参加者：

## 《デフリンピック代表》

親松直人(全日参加)、松下哲也(5/5)、笹島航太(5/5)、梶下怜紀(5/5)

## 《強化育成チーム》

今井悠翔、大石彩夏

## 《コーチ》

梶下欣昭

## 《スタッフ》

斉藤強化対策部長、佐野村トレーナー、梶野事務局長、山本広報、尾形スタッフ、伊久美通訳士(5/4. 5)、笹島チームドクター(5/5)



GW後半。2泊3日で、デフリンピックメンバーと強化育成メンバーの合同合宿を実施しました。

学業や仕事等で不参加の選手が多く、1日目と2日目は3人でしたが、その分集中して過密な練習ができました。

梶下コーチから徹底した指導を受け、見違えるほどプレーがよくなった選手もいました。

## ■5月3日(水) 12時～17時

佐野村トレーナーアップ

### 【球出し】

テンポの速い球出しでボールまでの距離もあり、かなり厳しいメニューでしたが、苦しい中3人とも脱落することなく、最後までこなしました。

ストレート

前後

高い打点

バック→フォア・フォア→バック (頑張って追いつく)

バック→フォア→バック (全て相手のデューサイドへ返球)・フォア→バック→フォア (全て相手のフォアサイドへ返球)

ストロークボレー 2球目のストロークは所定の場所に10球当たるまで続ける

ボレー バック・フォア・スマッシュ



### 【ポイント練習】

1人 対 並行陣 (1人側の10ポイント先取)

### 【男女別課題練習】

男女それぞれ、時間をかけて課題練習に打ち込みました。

親松・今井 サーブアンドボレー、サーブ・リターン

大石 ボレーストローク、フットワーク練習



### 【シングルス】

大石 対 和田(現地選手) 3セットマッチ

親松 対 今井 4ゲーム先取

佐野村トレーナークールダウン



## ■ 5月4日(木) 9時～17時

佐野村トレーナーアップ

### 【球出し】

前日に引き続き、苦しいメニューを頑張ってこなしました。  
苦しい状況になればなるほど、その人のメンタルが表れます。  
前向きな言葉を発する選手、やる前から不安な言葉を発する選手、まちまちでした。

ストレート

2パウンドでストローク、ライジング(予測練習)  
バック→フォア

スペインドリル(8の字) ボール1カゴ分(約150球)

ショートクロス・・・サービスラインの角の的に5回入るまで続ける  
(目標・・・20球で5回当てる)

パス(バック、フォア)  
フォアボレー→パス→ランダムに続ける。

～昼休憩～

### 【練習】

サーブ(基本からステップアップしながら)

### 【男女別課題練習】

親松(シングルスを想定したサーブ&ボレー)・今井(サーブに重点をおく)  
大石 梶下コーチの球出しによるフットワーク練習  
(フォアクロス、バック、早い球、高い打点の球、リターン、前後の動き 等)

### 【球出し】

スペインドリル(8の字) ボール1カゴ分(約150球)

佐野村トレーナークールダウン

## ■ 5月5日(金) 9時～15時

佐野村トレーナーアップ

### 【球出し】

ワイドに振られた低い球(フォア、バック)

スペインドリル(8の字) ボール1カゴ分(約150球)・・・デフリンピックメンバーのみ

### 【練習】

1対2のラリー (サイドに振られた時、時間を作る返球)  
2(ボレー)対1(ストローク) ボレー側はデフリンピックペア固定

デフリンピックメンバー・・・ダブルス試合形式(4ポイント先取4回とれば終了)  
今井・大石・・・サーブ練習

～昼休憩・ミーティング～

午後

デフリンピックメンバー・・・ダブルス実践  
今井・大石・・・サーブ、ラリー

佐野村トレーナークールダウン



## 斉藤強化対策部長(監督)のコメント

5月3～5日に広島市内でデフリンピックメンバーと、平成29年度強化育成選手合同合宿を実施しました。インカレ予選や家庭事情により参加者が少なかったのが残念です。

合宿初日と2日目は参加者が3人だけでしたが、少人数で濃い練習ができた合宿でした。1人1人少しずつレベルアップしてきたようです。特に、梶下コーチが女子選手の指導に時間をかけることが出来て、彼女のレベルアップには目を見張るものがありました。

最終日はデフリンピックメンバーが揃い、ダブルスマインに時間が限られている中、最大限の集中力を高めて練習をしました。ダブルスペア同士がギクシャクした場面もありましたが、お互い本音をぶつけ合い、これからどうするか話し合いをし、解決しました。

デフリンピック本番まで時間もなくメダルを取るというプレッシャーも重くなってきています。本番で最高のプレーができるよう、残り3回の合宿を頑張ってもらいたいと思います。

私としては、正直言うとこのままではメダルを取れないという危機感を感じました。なので、メンバーを集めて本音で話し合っただけよかったと思います。もっと早く気づいて話し合いをすればよかったと反省しています。

3日間の合宿はたいへん充実した内容でした。合宿はあと3回ですが、モチベーションを高め、コンディションを維持してデフリンピック本番までレベルアップしていきたいです。

