

2017年度 強化合宿レポート(12月)

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： 2017年12月16日(土)～17日(日)

■場所： 大阪府貝塚市：二色の浜公園テニスコート

■参加者：

《強化育成選手》

親松直人、笹島航太、門根維吹、武田亮

大石彩夏、河邊美佐、菰方里菜

《スタッフ》

岩岡コーチ、松下強化統括部長、佐野村トレーナー、笹島ドクター、伊久美通訳、梶野事務局長

■■12月16日(土)

11～17時

- ・ボレー、ショートラリー、ベースラインラリーでフォアとバックとランダムで10往復し、ミスしたらゼロカウントから始める。
- ・コート左右サイド振り回し(20球×3)
- ・体カトレーニング(体幹、瞬発系)
- ・一分間ラリーカウント
- ・連帯責任プレー(チャンスボールとスマッシュ)
- ・ダブルス中心練習試合(男子、女子、ミックス)



■■12月17日(日)

11~17時

- ・ポレー、ショートラリー、ベースラインラリーでフォアとバックとランダムで10往復し、ミスしたらゼロカウントから始める。
- ・コート左右サイド振り回し(20球×3)
- ・体カトレーニング(体幹、瞬発系)
- ・一分間ラリーカウント
- ・連帯責任プレー(チャンスボールとスマッシュ)
- ・ダブルス中心練習試合(男子、女子、ミックス)



集合写真

松下強化統括部長コメント

冬場は下半身強化ということで下半身中心の練習メニューをやらせました。足をつる選手がいたので、下半身中心の練習メニューを継続して実施し、そういう選手をなくしていきたい。

来年は世界国別団体戦があるので、チームという意識を高めるために、ミスをしたら連帯責任を取らせ、お互いに励ましあうシーンが見られたので成果が出て良かったと思いました。

今回の合宿は岩岡新コーチによる指導に戸惑う選手が多く見られ、これはコーチとトレーナー、私の事前打ち合わせ不足が原因だったので、今後はそうならないようにしたいと思います。