

# 2017年度 強化合宿レポート(2月)

作成：山本広報

■日時： 2018年2月24日(土)～25日(日)

■場所： 三重県鈴鹿市:スポーツの社 鈴鹿(鈴鹿スポーツガーデン)

■参加者:

## 《強化育成選手》

親松直人、笹島航太

大石彩夏、河邊美佐

## 《スタッフ》

岩岡コーチ、松下強化統括部長(24日のみ)、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、山本広報、尾形スタッフ

## ■■2月24日(土)

12～17時

- ・アップ(佐野村トレーナー)
- ・ショートラリー、ボレーボレー、ラリー、ノーバウンドでストロークラリー
- ・片側が強打、もう片側がスライスのラリー(フォア、バック)
- ・岩岡コーチ球出し
  - 4球球出し(1～3球目→クロス、4球目→緩い球をコーチ目掛けて打つ(コーチとの勝負))
  - 20球ストレートで繋げる → 逆クロス



## ■ 2月25日(日)

9～15時

- アップ(佐野村トレーナー)
- ショートラリー、ボレーボレー、ラリー、ノーバウンドでストロークラリー
- 片側が強打、もう片側がスライスのラリー(フォア、バック)
- 岩岡コーチ球出し
  - 4球出し(1～3球目→クロス、4球目→緩い球をコーチ目掛けて打つ(コーチとの勝負))
- 20球ストレートで繋げる → 逆クロス
- クールダウン(佐野村トレーナー)



### 松下強化統括部長コメント

2017年のデフリンピックを区切りとし、新しいコーチを招聘して2回目の合宿である為、コーチと選手とのコミュニケーションがスムーズではない状態だったので、コーチから選手へ練習内容やアドバイスが十二分に伝わらないことが目立ちました。練習後、コーチと選手のコミュニケーションがどうしたらスムーズに取れるかを意見交換する為、ミーティングを行いました。

2日目は少しだけですが、コミュニケーションの改善が表れていました。練習内容は劣勢状況の中から攻撃できる切り替えを中心にやりました。劣勢状況でもきちんと返球し、数少ないチャンスボールを攻撃できるように判断能力を高める練習です。

冬場は下半身強化として、トレーナーから体幹トレーニングなど実施しました。筋力不足な選手が居ましたので、継続にやっていき、解消したいと思います。



1日目集合写真



2日目集合写真