

# 2017年度 強化合宿レポート(3月)

作成：山本広報

**JAPAN SPORT**

COUNCIL

日本スポーツ振興センター

競技力向上事業

■日時： 2018年3月17日(土)～18日(日)

■場所： 埼玉県大宮市:大宮けんぼグラウンド テニスコート

■参加者:

## 《強化育成選手》

親松直人(3/17のみ)、笹島航太(3/18のみ)、今井悠翔、門根維吹  
菰方里菜、鈴木梨子、河邊美佐、大石彩夏

## 《スタッフ》

岩岡コーチ、佐野村トレーナー、糸賀トレーナー、笹島ドクター、  
梶野事務局長、山本広報

## ■■3月17日(土)

12～17時

- ・ミーティング
- ・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
- ・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



## ■ 3月18日(日)

9～15時

[午前]

- ・アップ(佐野村トレーナー)
- ・日本大学テニス部部員(男子1名、女子1名)とのシングルス(男子3試合、女子4試合)

[午後]

- ・岩岡コーチ球出し  
- 8球の角度のついたボールの球出し → チャンスボール決める
- ・体幹トレーニング(佐野村トレーナー)
- ・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

今回の合宿は久しぶりに関東で行われ、男女共に全員が参加しました。私は合宿には不参加でしたが、コーチ・スタッフから有意義な合宿であったと話を伺い、良かったと思いました。前回合宿ではコーチと選手のコミュニケーションに課題が見られましたが、コーチは通訳を介する、ゆっくり話す、事前に用意した練習メニューの紙を見せながら話すなど、選手にきちんと内容が伝わるように工夫をしていました。また、選手も合宿の回数を重ねることでコーチの指導方針・戦略等が徐々に理解できるようになってきています。このままチーム団結力を更に高めていきたいと思えます。

佐野村トレーナーの指示により、今回の合宿からヨガマットを持参必須とし、体幹トレーニングの時間を多めに入れるようにしました。まだまだ筋力不足の選手が多い為、各自家でも継続してトレーニングするよう伝え、次回の合宿でどれほど改善したかをチェックしたいと思います。





1日目集合写真



2日目集合写真