

2018年度 強化合宿レポート(5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5月19日(土)～20日(日)

■場所：京都府京都市：伏見港公園テニスコート

■参加者：

《強化育成選手》

親松直人、笹島航太、今井悠翔

河邊美佐、大石彩夏、喜多美結

《スタッフ》

岩岡コーチ、松下強化統括部長(5/19)、佐野村トレーナー、笹島ドクター、
梶野事務局長、山本広報、伊久美通訳

■5月19日(土) 13～18時

- ・アップ(佐野村トレーナー)
- ・片側が強打、もう片側がスライスのラリー(ストレート)
- ・シングルス(河邊 vs 喜多)
- ・体幹トレーニング(親松、笹島、今井、大石)
- ・片側が強打、もう片側がスライスのラリー(クロス)
- ・ダブルスのコンビネーション練習



■5月20日(日) 9~15時

[午前]

- ・アップ(佐野村トレーナー)
- ・片側が強打、もう片側がスライスのラリー(ストレート)
- ・スライスでシングルス
- ・ダブルスのコンビネーション練習
- ・シングルス(河邊 vs 大石)

[午後]

- ・ミーティング
 - 栄養学について(佐野村トレーナー)
 - ドーピング(笹島ドクター)



松下強化統括部長コメント

今回の合宿は京都で行いました。

ダブルスの連携を意識した練習を中心に行い、岩岡コーチからは一球一球何の布石で打っているのか?ゲームの組み立てを考えながらやっていく必要があると指導がありました。午後は佐野村トレーナーによる食事・栄養について、笹島ドクターによるアンチドーピングについて、ミーティングを行いました。

どちらも世界大会派遣において非常に重要なことです。

世界デフテニス団体戦まで残り4カ月と迫ってきました。

選手は良い結果を出すように継続して頑張ってもらいたいと思います