2020年度　強化合宿レポート(3月)

JAPAN SPORT COUNCIL 日本スポーツ振興センター
競技力向上事業

作成：山本広報

■日時　：　2021月3月12日(金)～2021月3月14日(日)
■場所　：　沖縄県豊見城市 ： 豊崎海浜公園テニスコート、豊見城市民体育館
■参加者：

《強化育成選手》

親松直人(12-13日のみ)笹島航太、今井悠翔(13-14日のみ)、門根維吹、河邉美佐、菰方里菜、鈴木梨子

《スタッフ》

松下哲也強化統括部長、佐野村学トレーナー、日下部吉男スポーツファーマシスト(13日のみ)
伊久美礼子通訳、秀平彩紀通訳、森本尚樹スタッフ、山本貴慎広報

■■3月12日(金)　15時～17時

- ～14:30
  各空港から那覇空港へ
- 14:30～15:00
  移動
- 15:00～17:00
  豊崎海浜公園テニスコートにて練習予定だったが、雨天の為テニスコートの隣にある
  豊見城市民体育館にて佐野村トレーナーによるトレーニングに変更。
  第5回のオンライン講義にて実施した〝肩関節のトレーニング〟のメニューを中心にゴムチューブを
  使ったトレーニングを実施。

- 19:30～21:00
  講義・実技
  テーマ「ダイナミックバランス」

■■3月13日(土)　9～17時

o 8:30～9:00
ウォーミングアップ
o 9:00～12:00
デフリンピック選考を兼ねたシングルス戦
男子：親松 vs 笹島、親松 vs 門根
女子：菰方 vs 河邉、鈴木 vs 河邉、鈴木 vs 菰方

o 13:00～18:00
沖縄尚学高校テニス部(男子2名、女子2名)と練習試合
- ミックスダブルス 6試合
- 男子ダブルス 1試合
- 女子ダブルス 1試合

o 20:00～21:00
講義・実技
テーマ「体幹」

■■3月14日(日)　9～12時

o 8:30～9:00
ウォーミングアップ
o 9:00～12:00
男子：デフリンピック選考を兼ねたシングルス戦
今井 vs 笹島、笹島 vs 門根
女子：沖縄尚学高校テニス部(女子2名)と練習試合
女子ダブルス3試合、女子シングルス3試合(7Pタイブレーク)

1日目集合写真

2日目集合写真

3日目集合写真