

2023年度 強化合宿レポート(7月)

作成：梶野耕佑

■日時：2023年7月16日～17日

■場所：西東京市MUFGパーク

■参加者：

《強化選手》

親松直人、今井悠翔、相原風城、金子碧斗、梶下怜紀、菰方里菜、宮川百合亜、鈴木梨子、杉本千明

《ユース選手》

山本大駕、山本蓮央、太尾霞、高橋明弓

《スタッフ》

松下哲也強化統括部長、梶野千賀子事務局、国米健太コーチ、佐野村学トレーナー、梶野耕佑スタッフ、山本山本貴慎スタッフ、伊久美礼子手話通訳

■7月16日(土) 9時～17時

- 9:00～ 各自トレーニング・ウォーミングアップ
- 10:30～12:00 コーチと選手 ミニミーティング(本日の課題)
- 13:00～16:30 早稲田大学とシングルス、ダブルス練習試合
- 16:30～17:00 クールダウン
- 19:00～20:00 ミーティング

[強化選手] ダブルス強化、体幹強化などの練習。

[ユース選手] 基礎練習、体幹強化。

■7月17日(日) 9時～15時

- 9:00～ 各自トレーニング・ウォーミングアップ
- 10:30～14:00 早稲田大学とシングルス、ダブルス練習試合
- 14:30～15:00 クールダウン

[強化選手] 練習試合中心

[ユース選手] ダブルス中心



※7月の東京合宿は、東京都団体支援事業助成金を受けて行いました。