

2024年度 強化合宿レポート(6月)

作成：梶野耕佑

■日時：2024年6月8日～9日

■場所：8日万博テニスガーデン〔大阪府〕
9日西猪名公園、江坂テニススクール

■参加者：

《強化選手》

宮川楓雅、親松直人、今井悠翔、梶下怜紀、金子碧斗、玉光隆弘、宮川楓雅、角振啓太、菰方里菜、宮川百合亜、鈴木梨子、杉本千明、中村希

《ユース選手》

山本大駕、山本蓮央、瀧澤悠貴、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、伊久美礼子手話通訳

■6月8日(土) 9時～17時

- 9:40～ 9:50 集合・挨拶
- 10:00～10:30 トレーナー主導ウォーミングアップ
- 10:30～12:00 オンコート練習
- 12:00～12:45 昼食
- 12:45～13:15 トレーナー主導ウォーミングアップ
- 13:15～16:30 オンコート練習
- 16:30～17:00 クールダウン・解散



《強化選手》江坂テニススクール

■6月9日(日) 9時～14時

- 9:30～ 9: 集合・挨拶
- 9:00～ 9:30 トレーナー主導ウォーミングアップ
- 9:30～12:00 オンコート練習 早稲田大学
- 12:00～13:00 昼食・ミーティング
- 13:00～13:30 トレーナー主導ウォーミングアップ
- 13:30～16:30 オンコート練習 早稲田大学
- 16:30～17:00 クールダウン・挨拶・写真・解散



《ユース選手》

■6月9日(日) 9時～17時

- 8:30～ 9:00 集合・挨拶・写真
- 9:00～ 9:30 トレーナー主導ウォーミングアップ
- 9:30～12:00 オンコート練習 早稲田大学
- 12:00～13:00 昼食・ミーティング
- 13:00～13:30 トレーナー主導ウォーミングアップ
- 13:30～16:30 オンコート練習 早稲田大学
- 16:30～17:00 クールダウン・挨拶・写真・解散

《強化選手》早稲田大学とシングルス、ダブルス練習試合

《ユース選手》早稲田大学と練習・練習試合

