

第5回強化合宿の報告

2011年1月22~23日 第5回強化合宿(千葉・東京)



早稲田大学のコート(室内)



シングルス試合終了後(コーチと役員を含む全員)



ダブルス試合終了後(コーチと役員を含む全員)

1. 目的

2011年6月に開催される国際大会(ドレセ・マエレ杯)の代表メンバーに選抜された候補選手の体力鍛錬＆技術強化アップを図るべく、強化合宿(第5回目)を実施しました。今回はこれまでの合宿成果を試す機会として、早稲田大学と練習試合を行いました。

2. メンバー紹介

(1) 候補選手(男子4名、女子4名、代理1名)

松下哲也(大阪)、芦野正樹(神奈川)、梶野耕祐(大阪)、斎藤一茂(静岡)

辻岡瑞恵(大阪)、尾形滋子(大阪)、松下恵(大阪)、豊田恵子(大阪)

※尾形は右肘と右足の怪我で、終日見学。←内藤コーチからの依頼でH22強化指定選手であった伊藤貴文(千葉)が急遽代理で1/22のみ参加。

(2) コーチ:内藤公広さん(健聴者)

(3) スタッフ:手話通訳者(計3名)、役員(計3名)、外部(1名)

手話通訳者:赤津さん、瀬戸さん、結城さん(すべて東京在住) ※1/23のみ

役員:梶野事務局(1/23のみ参加)、稻辺技術委員、村尾

外部:小川さん(早稲田大学との交渉担当)

3. スケジュール

■2011年1月22日(土) 晴のち曇り 【12:00～16:00】 指導者:内藤コーチ

場所:昭和電工 研究研究開発センター内のテニスコート(千葉県千葉市)

(1) ストレッチ(～12:00まで)

(2) 練習(12:00～15:45)

※練習テーマ:「速いボールに対応する」、「足腰を低くして早く構える」

練習メニューは男女別に行いました。

● 男子の練習メニュー

- ・ バランスボールに座ってフォア、バック打ち(球出しで連続4球→連続8球)
- ・ スピンサーブを使ったポイント練習(リターン1名に対してサーバ3名で交代) ※1人5分間で交代
- ・ 試合形式のポイント練習(2ポイント先取)
- ・ ダブルス練習(1セットマッチ)

● 女子の練習メニュー

- ・ 遠いボールに追いついて打つ
- ・ フォア、バック打ち(球出しでフォアとバックを4球ずつ)
- ・ ストロークラリー(2対1) ※1人5分間で交代
- ・ サーブ練習
- ・ 試合形式のポイント練習(リターン1人、サーバー2人) ※1人5分間で交代
- ・ ダブルス練習(1セットマッチ)

(3) ケールダウン(15:45～16:00)

(4) ミーティング後、現地解散(関西メンバーは東京の宿泊ホテルへ移動)

■2011年1月23日(日) 曇り 【9:00～17:00】 指導者:内藤コーチ

場所:早稲田大学東伏見キャンパス(東京都西東京市)

※練習試合に協力してくださった早稲田大学庭球部の皆さん(男子8名、女子6名)

男子S戦:月村さん、坂田さん、田村さん、宮崎さん

女子S戦:菊川さん、田中(茉)さん、山田さん

男子W戦:市瀬さん、荒井さん、佐々木さん、高杉さん

女子W戦:田中(優)さん、伊徳さん、酒井さん

(1)ウォーミングアップ→S 戦の練習試合(9時半～13時)

男子:8試合(1人で各2試合)、女子:6試合(1人で各2試合)を行いました。

(2)昼休み(13時～14時)

(3)ミーティング(14時～14時50分)【説明:内藤コーチ】

13時～15時まで先約が入ってコートが使えなくなつたため、空いた時間をミーティングにしました。

テーマ「会場の特徴」「何ができるならもっと戦えたか？」

(4)ダブルス試合(15時～17時)

男子ペア:2試合、女子ペア:3試合を行いました。

(5)ミーティング後、解散

4. 強化対策部長からの総評

今回は早稲田大学(以降、早大)との練習試合前日に強化合宿を行い、早大の武器でもある「速いボールに対応する」テーマに沿った練習を行いました。

6月に開催される国際大会(ドレセ・マエレ杯)に向けて貴重な時間をいただいた早大との練習試合では、午前がシングルス戦、午後がダブルス戦の順序で行いました。

結果は残念ながら早大のパワーとコントロールに押されてしまい、シングルスもダブルスも念願の1勝が取れませんでしたが、必死に食らい付いて攻撃面と守備面を切り替えながらポイントを取った選手が数人いたことがせめての収穫でした。

関東学生選抜大会に出場したことがある数人の早大選手が胸を貸してくださったので、練習試合の後は貴重な戦術アドバイスをいただき、その場で反復練習を行ったことも候補選手たちにとっては収穫になったと思います。

候補選手たちは早稲田大学に感謝の気持ちを踏まえながら必ずレベルアップしてもらいたいです。

以上