

# 2015年度 強化合宿レポート(2月)

作成:尾形強化スタッフ

日時:平成27年2月28~3月1日

場所:広島 広島広域公園テニスコート

参加者:平成27年度強化指定選手(男子8名、女子5名)

男子:梶下怜紀、親松直人、松下哲也、鈴木裕将、榛地英征、沢井駿佑、渡邊竣平、大久保翔平

女子:豊田恵子、山口華恵、村山奈留美、大河内香、大石彩夏

コーチ:梶下欣昭

スタッフ:斎藤強化対策部長、梶野事務局長、尾形スタッフ

## ■■2月28日(土)

10時~12時 ミーティング

12時30分~19時 練習

### <ミーティング>

役員より、今年度の強化合宿の構想、スケジュールについて説明

グループトーク

- ・ダブルスのペアリングについて必要なものとは
- ・一般大会への参加の意義

### <練習>

今回は、梶下コーチによる初めての指導です。3つのグループに分けて練習を行いました。

- ・世界選手権派遣選手(梶下、鈴木、榛地、大石、山口)  
広島県の実業団、学生、レディース選手の協力のもと、シングルス・ダブルスの練習試合

- ・松下、親松  
広島県の実業団、学生、レディース選手とともに練習

- ・沢井、渡邊、大久保、豊田、村山、大河内  
梶下コーチの指導による練習

斎藤強化対策部長が3つのグループの様子を見て回り、状況に応じて試合に入る人、別グループの練習に入る人等の指示を出しながら回っていました。

協力者とマンツーマンで課題の特訓する人、協力者との試合を続ける人、グループで練習を続ける人、別グループへ移動して練習する人・・・等。

練習組は、攻撃と守備のショットの種類、ポジションを課題とした練習をしました。



## ■■3月1日(日)

9時半～12時 講義  
13時～16時 練習

### <講義>

雨天のため、午前中は予定変更し梶下コーチによる講義が行われました。シングルス、ダブルスでの流れの作り方の基本から始まり、様々なパターン、それぞれの場面でのポジションについて説明後、試合の動画を見てのイメージトレーニングを行いました。



### <練習>

午後は、インドアコートにて練習。  
ダブルス中心に試合2面、練習1面で進められました。

広島県の実業団、学生、レディース選手との試合、それ以外の選手は練習に入る形で回しました。

#### ・練習内容

前半  
あらゆるショットの球出し

後半  
チャンピオン形式でのポイント練習

今回の合宿では、梶下選手のつながりでたくさんの方が試合相手の協力にきてくださいました。選手も熱心にアドバイスを求めており、試合相手の方も丁寧にアドバイスをしてくださいました。お忙しい中、ご協力していただき本当にありがとうございました。



### 斎藤強化対策部長総評

梶下コーチを迎えて新しい気持ちで切り替えてのスタートを切りました。アジア大会の候補選考も頭に入れて、選手全員の練習、試合内容を観察しましたが、全体的に、ダブルスでのペアリングや試合に対する気持ちがまだ足りないと感じました。一般大会に出て経験を積み重ねることの重要性を、選手に伝えていきたいと思います。怪我をした選手がいたのは残念です。オーバーワークしないようコンディションを整えてほしいと思います。次回合宿は4月ですが、それまでの約2カ月間、練習、トレーニング、一般大会への参加を通してレベルアップしてもらいたい。

