

2015年度 強化合宿レポート(5月)

作成:尾形強化スタッフ

JAPAN SPORT
COUNCIL

日本スポーツ振興センター

競技力向上事業

日時:平成27年5月2～4日

場所:静岡市梅ヶ島温泉 コンヤの里テニスコート

参加者:平成27年度強化指定選手(男子7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、永井昌英(2日のみ)

通訳:伊久美礼子

スタッフ:坂井会長(4日のみ)、斎藤強化対策部長、梶野事務局長、尾形スタッフ、山本広報

■ 5月2日(土)

13時～17時 テニス練習

18時～18時30分 夕食

19時～21時 自主練習

22時～ミーティング

男子(梶下コーチ)

<テーマ>

シングルス攻守のポジションを考えてみる。ポジションによって必要なショットを個々に磨く。

それに伴うフットワークを使い、対人でのポイント争いにつなげる。

翌日の試合をイメージしてモチベーションを高める!

<練習メニュー> ~様々なショット練習~

球出しストローク

振り回し

ウィニングショット

2対1のストローク

ドロップショット※

ボレー&スマッシュ

サーブ

シングルスポイント練習



※ドロップショット

3人1グループで、一人ずつベースラインからダッシュでネット際に落ちる球を拾い、

相手コートのネット際にある的に当てる。当たらなければ、ベースラインに戻り、

またネット際へ走って拾うことの繰り返し。3人のうち誰かが当てれば終了。

なかなか当たらず、10往復以上したグループも、苦しい中ペースを落とすことなく

最後まであきらめませんでした。

女子(永井コーチ)

<テーマ>

ボレー、ダブルスの動きを身体で覚えよう!

<練習メニュー>~ボレーを中心とした基本の反復練習~

50球連続のショートラリー・ボレーボレー

振り回し

様々なパターンのボレーの球出し

2対2のボレー



女子はベテラン選手が抜け、ほとんどが初の強化指定選手。

課題は人それぞれですが、全体的にダブルスの動きがまだ身につけていない選手が多いので

今回の合宿ではボレーの特訓に重点をおきました。

最後の30分は男女合同で、トレーニング。

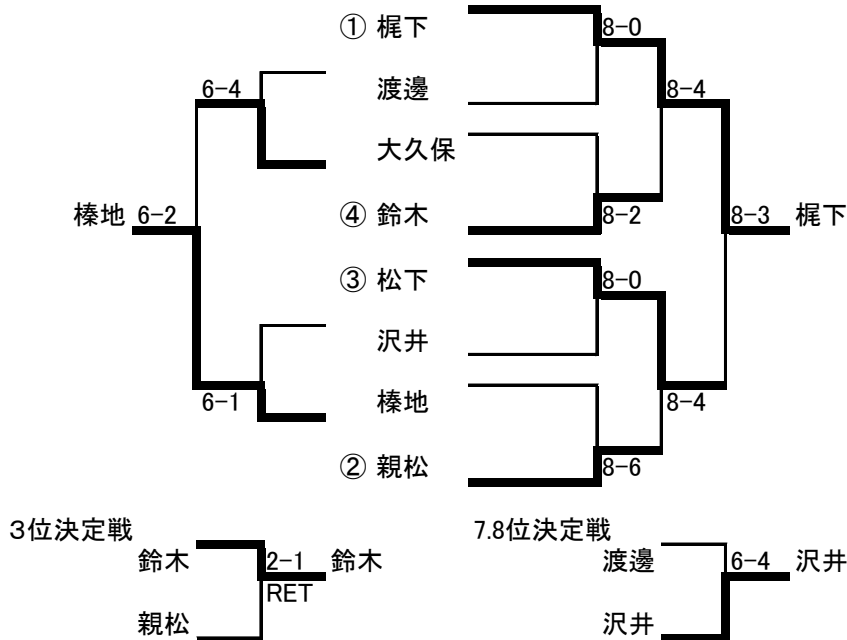
■■5月3日(日)

第8回アジア太平洋ろう者競技会(10月台湾) 選考会

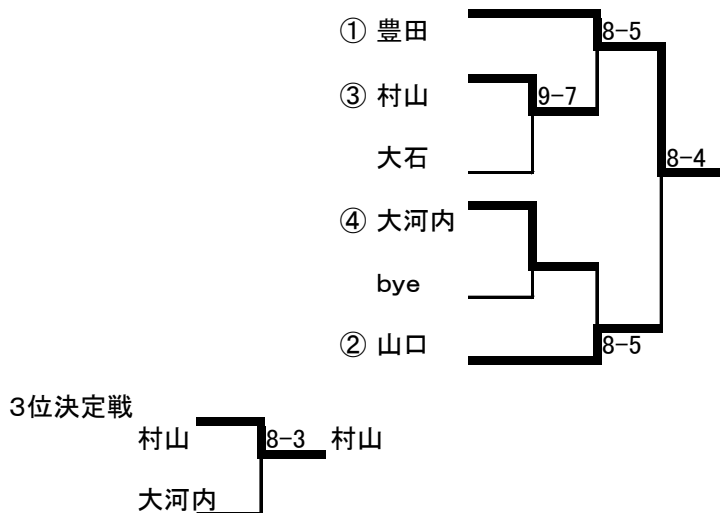
9時~9時15分 ウォーミングアップ
 9時20分~16時半 試合
 16時半~17時 トレーニング
 19時~夕食、ミーティング

■試合結果■

<男子>



<女子>



※男女ともシード順位は昨年のランキング大会の順位をもとに決定

■代表候補選出■

選考会により、アジア大会の代表候補が内定しました。

男子 梶下 怜紀、松下 哲也、鈴木 裕将、親松 直人
 女子 豊田 恵子、山口 華恵、村山 奈留美、大河内 香

■ ■ 5月4日(月)

8時半～9時 ランニング約7キロ(旅館～テニスコート)

9時～12時 練習

12時～休憩

13時～15時 ダブルス実践

15時～16時 トレーニング

男子(梶下コーチ)

<テーマ>

アジア大会のメンバーも決定したこともあり、ダブルスをメインとし、ネットプレイを中心とした動き、サインプレイなどのレベルアップ。

<練習メニュー>～ダブルスのためのショット～

コーチより個々へのアドバイス

苦しいボールを2歩でとる球出し※

ストローク、ボレー、スマッシュの球出し

ダブルス形式の攻撃

※選手の感想

「苦しいボールを2歩で取る練習は、一瞬でスピードのあるボールに追いついて打ち返す往復練習は、ボールの軌道を読みながら、たったの2歩でステップを踏む難易度の高いフットワークでした。ハングリー精神が求められるハードな試合の中で、勝つために欠かせない練習だと感じました」



女子(斎藤強化対策部長)

<テーマ>

ダブルスのフォーメーション、そして忍耐力

<練習メニュー>～ダブルスの基本～

20球振り直し※

平行陣でのボレー練習

雁行陣でのダブルス形式

サーブ&リターン

※20球振り直し

相手コートのサービスラインからベースラインの間に20球入るまで、フォア⇄バックの球出しを2セット。皆、20球入れるまで、倍以上のボールを打っていました。本当に苦しそうでしたが、追いつかなさそうなボールも最後まで追っていました。2セット目の方が体力的にはきつそうでしたが、ボールを入れるために早く構え直したり、スピンをかけたりの工夫が見られました。その後の練習もよく動いていました。



午後は男女ともダブルス実践。ペアを組みかえて何パターンものペアで試合をしました。

梶下コーチより一言

静岡合宿を振り返って・・・

各選手のスキルアップは当然必要だと思います。期待ができる選手が多いので今後は楽しみです。

チームワークがいいので、団結してメダルを狙ってほしいと思います。

皆さん忙しいとは思いますが、日々の練習が一番大切です。時間を大切に練習に取り組んでください。

