

2015年度 強化合宿レポート(1月)

作成: 斎藤強化部長、山本広報

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28年1月16日～17日

場所: 神戸学院大学 第5グラウンドテニスコート

参加者: デフテニスジャパンナショナルチーム(男子選手5名)

男子: 1/16,17参加 梶下怜紀、笹島航太、今井悠翔(特例参加)

1/17参加 松下哲也、親松直人

コーチ: 梶下欣昭

スタッフ: 斎藤強化対策部長(1/17のみ)、梶野事務局長

■■1月16日(土)

10時～12時半 練習
12時半～17時 試合(昼休み: 交替)
17時～18時 体幹トレーニング
19時半～ 夕食

☆練習 神戸学院大学テニス部と某高校テニス部と合同

様々なパターンのラリー・ボレー

ロングラリー
ボレーボレー
ボレーvsストローク(ボレー側は前後に動く)

☆試合

- ①ダブルスをメイン(人数が多いため)に1人2試合
- ②シングルス → 今井選手 ※2月選考会に参加出来ないため、コーチが実力拝見。

試合結果 梶下・笹島VS前川・田中 4-6、1-6 (2セットマッチ)
笹島・今井VS坪内・川井 2-8 (時間がないため、第2ステージから8ゲーム)
梶下・笹島VS石川・佐藤 6-8
今井 VS 村田(神戸市内の高校生) 0-6、2-6

☆体幹トレーニング

※5グループに分かれて、5つのパターンを20秒×5セット

- ①反復横跳び + ハードルステップ
- ②腕立て伏せ + ベントオーバーローイング
- ③マウンテンクライマー + スパイダーマンジャンプ
- ④サイドランジ + スケータージャンプ
- ⑤腿上げ + バーピー



試合中の梶下・笹島ペア



体幹トレーニングの様子

■ 1月17日(日)

9時～11時 ランニング10キロ・トレーニング
11時～12時 練習 (パラハン監督より球出し練習含む)
12時～16時 試合 ダブルスのみ1セットマッチ

☆様々なパターンの練習

パラハン監督より、高速球出し振り回し → 6人グループで回りながら練習

ショートストローク ⇄ バックロングストローク
ボレーボレー (2対2 ※高速)
ボレー ⇄ スマッシュ (交互に3回)
ベースライン内でのラリー
サーブ&リターン

☆試合 ダブルス戦 2セットマッチ・1セットマッチ

試合結果 松下・親松 VS 石川・佐藤 2-6、1-6 (2セットマッチ)
笹島・今井 VS 比嘉・水田 3-6、6-7
※残り2試合を実施しましたが、記録がなく記載なし

～総括コメント～

梶下コーチ

人数が多いためダブルス中心になりました。今まで感じてはいましたが、ダブルスが出来ない事実を痛感しました。ダブルス練習に時間を取ってなかった事に反省をしています。今後の合宿でダブルスの戦略、戦術を取り込み練習したいと思います。また、基礎体力を各自で向上させましょう。

斉藤強化対策部長

今回の神戸学院大実践試合は第1次デフリンピック候補男子メンバーのみでやらせていただきました。私は2日目から視察しました。神戸学院大テニス部と他のテニス部と混ぜてほしい50名で多人数でした。グループ分けてトレーニング、練習で神戸学院大テニス部のパラハン監督の熱心な指導で時間のムダもなくテキパキとして凄かったです。強化部長として視察してすごく勉強になりました。見て感じたのはダブルスをもっと強くならなきゃいけないと思いました。今後、合宿ではみんなが集まる良い機会なのでダブルスをメインにして練習を励みたいとコーチと話し合いました。次も機会があったらまたお願いしたいと思います。神戸学院大テニス部の皆さん、パラハン監督ありがとうございました。

選手コメント

親松直人

今回の合宿では特にダブルスに関して、もっとコンビネーションの練習をしなければならないと痛感しました。サーブ、ストロークが良いだけでなく、ペアの行動、何を打つのかの予測など、圧倒的に差がありました。技術は同じくらいに見えましたが、大学側のダブルスのコンビネーションが良すぎて何もできない状態になり、色々作戦を変えたりしたのですが、取れても数ポイントぐらいでした。それぐらいプレッシャーもかけられ、メンタル的にもかなり追い込まれました。しかしそれを自分たちがこれからダブルスの練習をして、これができるようになればもっとスコアは取れるのではないかと思いますので、ダブルスの質をもっと高めていきたいと思います。

松下哲也

オンコート練習始まる前に10キロ超ランニングと下半身中心のトレーニングをやりました。このトレーニングだけで体力消耗が激しく、オンコート練習があまり動けてなく、貴重な時間を無駄してしまいました。ランニングはビリにならないように努めた結果、ならず済んで良かったと思いました。⇒下半身強化のトレーニング…メニューを取り入れるようにしたい。

ダブルス練習試合は2試合やりました。相手はリズムテンポが良く、パートナーの動きや熟知して次の動作が速くてやられました。ダブルスは同じパートナーと組んで長時間に練習しないとダメだと思い知らされた試合でした。相手のボレーがうまいのはもちろんですが、打つコースが取れないところに打ってくるので簡単にポイントを取られました。⇒相手のポイント取り方パターンを参考して習得できるように練習していきたい。

前衛のポジションが悪い為、ポーチチャンスが多数あっても打って行けるポジションではなかった為、抜かれることが多かった。自らポイントチャンスを取り損ねた。⇒ストレートを守るよりセンター辺りを意識するポジションを見直したい。速いボールに対するブロックボレーも身につけたい。

サーブスリターン成功率が低すぎて相手にプレッシャーを掛けられなかったのでブレイクが難しかった。
⇒テイクバックがストロークと同じなので、振り遅れることが多いので、ストロークとリターンを別にしてコンパクト打ち方にして成功率をアップしていきたい。

梶下 怜紀

平成27年度JDTAナショナルチーム最終合宿は、神戸学院大学で行われました。
この合宿まで1年間を通して様々なことに取り組んできましたが、今回最終合宿に参加したことで、自分自身が次の段階に進むためにはたくさんの課題があるということに気づかされました。
まず、今回の合宿で一番取り組み不足であったことを痛感したのがダブルスでした。これまでの練習でシングルスは様々なことにトライしてきましたが、ダブルスに関しては今回の練習試合で、まだまだ取り組み不足であったと感じました。
今後、合宿という少ない時間の中でダブルスのレベルアップを図るためには、何が必要であるか考えていかなければならないと思いました。
また試合の他にも、学生と一緒にトレーニングさせていただきました。
以前やらせて頂いていた選手時代と同じメニューを今回こなしてみても、現役時代と比べてかなり落ちていると痛感しました。
身体能力が落ちることにより、テニスでも思ったポイントで力を伝えられない、頭の中で組み立てている、現役時代のイメージと今の身体能力が噛み合っていないことにより、自分のテニスがコントロールできなくなっていると感じました。
今後は、まず自分の中で組み立てているイメージと身体能力をうまく噛み合わせられるように様々な面からトライしていかなければならないと感じました。

笹島 航太

今回の合宿では、体力面に関してはほぼ大学生についていけたと思いますが、ダブルスではほとんど負けてしまっていて、その理由がリターンミスであったりなど、自信のないようなプレーをしてしまったことが原因だと思います。
もっと自信を持ってプレーをすれば良いと感じました。更にレベルアップする為には自分自身で自分のテニスのイメージを作り上げなければならぬと感じました。

今井 悠翔

- ①神戸学院大学テニス部からアドバイスをいただいた事
- ・ボレーはたたく、振るのではなく前に体ごと動かす。
 - ・レシーブ時、テイクバックをコンパクトにすること
 - ・大事なポイントの時、入れに行こうとしすぎてアウトが多かった
 - ・振り回されて打つ時、身体のバランス崩れている。
- ②反省
- ・チャンスを無駄にしてる
 - ・ボレーのミスが多い
 - ・ダブルスの動き方が出来てない
- ③課題
- ・ボレーの強化
 - ・状況に応じてスタイルを変える
 - ・判断力、集中力
 - ・アドバイスを受けてどう考えていくか、気持ちをコントロール出来るようにする。
 - ・常に堂々として1回のミスで集中を切らさない。

最後に2日間、貴重な経験をさせて頂き、ありがとうございました。またご指導をよろしくお願い致します。

