

2016年度 強化合宿レポート(4月)

作成: 尾形、村山スタッフ

JAPAN SPORT
COUNCIL

日本スポーツ振興センター

競技力向上事業

■日時 : 2016年4月29日 ~ 2016年5月1日

■場所 : 大阪府 シーズラケットクラブ

■参加者:

《ジャパンデフテニスナショナルチーム》

松下哲也、親松直人、梶下怜紀(4/29のみ)、菰方里菜

《強化育成チーム》

梶野耕佑(4/30,5/1のみ)、沢井駿佑、今井悠翔、日高瑞恵、大河内香、大石彩夏

《コーチ》

梶下欣昭

《手話通訳》

伊久美礼子

《スタッフ》

小川会長(4/29,30のみ)、斉藤強化対策部長、梶野事務局長、佐野村トレーナー、北脇監事
山本広報、尾形スタッフ、村山スタッフ

1月から始動しているジャパンデフテニスナショナルチーム(以下、ナショナル)と、2月の選考会で選出された強化・育成選手(以下、強化)の2016年度初の合同合宿です。

■ ■ 4月29日(土)

【11:00 ~ 19:00】オンコート(梶下コーチ)

【21:00 ~ 22:00】心理的競技能力診断検査実施(佐野村トレーナー)

一日目は、梶下コーチがナショナルと強化を交互に回り、それぞれのレベルに応じた課題練習を中心に行いました。

●オンコート: 練習メニュー

《ジャパンデフテニスナショナルチーム》

【球出し】

- ・ベースラインより内側にあるペットボトルを倒さず、前後に回り込む(30球×2セット)
- ・端へ出された早くて深いボールの返球(3球)
- ・フォア、バック(相手のデュースコートに集める)
- ・フォアスライス、バックスライス(10球)
- ・フォアボレー・バックボレー(10球)
- ・アプローチ → ボレー → スマッシュ(5球)
- ・[ダブルス]平行陣でボレー対ボレー

【ラリー】

- ・相手を変えてストロークストレート(短・長)
- ・クロスラリー(ノルマ50往復)

【ボレー】

- ・サービスラインを越えずにボレー(ノルマ20往復)

【ポイント練習】

- ・ミニサーブ → ボレー対ストローク(クロス)
- ・[ダブルス]20ポイント先取(シングルスラインで)
- ・[ダブルス]10ポイント先取(サーブ & ボレーでストローク対ボレー → 平行陣)
- ・[ダブルス]10ポイントタイブレーク



《強化育成チーム》

【球出し】

- ・フォア、バック(各6球)、回り込みフォア、バック(オープンスタンス)(20球)
- ・ベースラインの足元にあるペットボトルを倒さず、前後に回り込む(20球)。深く打ち込む(20球)
- ・フォア(長短)、バック(長短)各4球
- ・スマッシュ(前後)

【ラリー】

- ・クロスラリー(ノルマ50往復)
- ・シングルスでのクロスラリー

【ボレー】

- ・早く低い球の対応

【ポイント練習】

- ・サーブからの3ポイント先取
- ・クロスに球出し → クロスに返球からの2ポイント先取のチャンピオン形式



●心理的競技能力診断検査実施

2日目のメンタル講習会に向けて、メンタルテスト(ペーパーテスト)を実施。

■ 4月30日(日)

【08:30 ~ 17:00】オンコート(梶下コーチ)

【18:00 ~ 21:00】メンタル講習会(講師: 東海大学 宍戸渉氏)

●オンコート: 練習メニュー

《ジャパンドフェテニスナショナルチーム》

【ラリー】

- ・ミニラリー、ループラリー、ループスライス、ベースライン内ラリー、ベースライン外ループスライス
- ・サーブをバックで返球後、ストローク対ボレー

【ポイント練習】

- ・1打交替のシングルスラリー: 10ポイント先取
- ・シングルス: 2ポイント連続先取のチャンピオン形式
- ・シングルス: 3ポイント先取のアプローチからのストローク対ボレー
- ・シングルス: 10ポイントタイブレーク

★ゲストとのダブルス戦★

今回の合宿で、テニスコートを提供して下さったシーズテニスラケットに練習に来られていた早稲田大学出身の栗林氏と、泉本氏のペアと試合をさせていただくという貴重な機会をいただきました。

- ・松下・親松 vs 栗林・泉本 → 結果 2-3 で栗林・泉本の勝利

《強化育成チーム》

【球出し】

- ・バックからフォアのチャンスボール。短いバックから長いフォア。
- ・ドロップショット、スマッシュ

【ラリー】

- ・ボレー&ストローク。アングル、センター

【ポイント練習】

- ・攻め vs 守り: 3ポイント先取
- ・シングルス: バックでクロスに返球後、2ポイント先取チャンピオン形式
- ・シングルス: 1ゲーム先取



《合同》

【ポイント練習】

- ・ダブルス: 2人ペア。後衛ストロークでシングルス練習。前衛ポーチでダブルス練習。7ポイント先取
- ・ダブルス戦: 4ゲーム×3回。ペアを変えていく。
- ・シングルス: 2ポイント連続先取。チャンピオン形式

【サーブ】

- ・サーブの種類、コース

【トレーニング】

- ・シャトルラン

●メンタル講習会

講師:東海大学体育学部一般体育研究室非常勤講師 宍戸渉氏

一日目実施した選手のメンタルテストの結果をもとに、色々な場面でのメンタルについて幅広くお話しされました。

話の一部を抜粋して紹介します。

★一流選手と二流選手の違い★

- 一流選手
毎日練習するのは、テニスが好きで楽しいから。
練習では自分で能動的に課題練習し、指導者に意見が言える。
- 二流選手
毎日練習するのは、強くなりたい、上手くなりたいから。
指導者から選手に課題を与える。



■5月1日(月)

【08:30 ~ 15:00】オンコート(梶下コーチ)

前日のメンタル講習会での内容を念頭におき、本気で勝つ気持ちで、勝って喜ぶイメージを持って臨むよう話されました。

●オンコート:練習メニュー

《ジャパンドフトニスナショナルチーム》

【ラリー】

- ・ミニラリー、ボレー対ボレー、ボレー対ストローク、ストレートラリー

《強化育成チーム》

【ラリー】

- ・ミニラリー、ボレー対ボレー、ボレー対ストローク、ストレートラリー

《合同》

【ポイント練習】

- ・半面クロスでの6ポイント先取。勝ち → バックサイド、負け → フォアサイドへ移動。

【シングルス戦】

- ・シングルス戦1セットマッチデュースあり。

随所で、梶下コーチより、サーフェス、試合形式、男女等の条件に応じた勝ち方の助言がありました。

斉藤強化対策部長コメント

今回の合宿は、2月に広島にて行われた選考会で選出した強化育成メンバー(男子4名、女子4名)とナショナルチームの合同合宿です。また2017年度デフリンピックに向けてスタッフ体制も始動しました。不慣れな面もありましたが、スタッフ全員で協力しあいながら円滑に進めることができました。

去年アジア大会に向けての最終調整合宿で代表ウェアを提供して下さいましたシーズラケットクラブ藤沼コーチのコートで3日間借用し合宿を行いました。

ナショナルチームはデフリンピックに向けてダブルス強化をメインに練習。

強化育成チームは今後の各ブロック大会又は2018年ドレセマエレ杯に向けて基礎練習中心に練習を行いました。足が痙攣した選手が3名出て、中には練習開始から1時間も経たずに痙攣した選手も居ました。

筋力トレーニング不足だと感じました。

2日目はメンタル講習会を実施しました。全員最後まで講習を受けていました。翌日、全員の様子がいづれと違い、

ムードが明るくなって良い練習が出来たと思います。メンタル講習会を又次回もやりたいと思います。

3日間コートを提供して下さいましたシーズラケットクラブ藤沼コーチ、ありがとうございました。

次回は6月に三重合宿を開催予定です。それまでに各自課題をクリアするように伝えました。

