

2016年度 強化合宿レポート(10月)

作成：尾形スタッフ

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10月8日(土)

■場所：大阪府 シーズラケットスクール

■参加者：

《ジャパndefテニスナショナルチーム》

松下哲也、親松直人、梶下怜紀、笹島航太、今井悠翔
菰方里奈、河邊美佐、日高瑞恵、大石彩夏、村山奈留美

《コーチ》

梶下欣昭

《スタッフ》

齊藤強化対策部長、梶野事務局長、尾形スタッフ、小川会長

2016年度も後期に入りました。

後期の合宿はジャパndefテニスナショナルチーム(以下、ナショナル)で、デフリンピックに向けて練習・試合に集中します。そしてナショナルチームには、男子1名、女子4名加わりました。

■■10月8日(土)

【10:00～16:00】オンコート(梶下コーチ)

●オンコート:練習メニュー

【球出し】 身体の軸を意識・確認

- ・高い打点でのリターン→チャンスボール
- ・前・後ろ・横の3球



【ラリー】 シングルスイメージ

- ・クロスラリー5分×5週のローテーション
- ・ボレーボレー20往復(3分以内でクリア)
- ・サーブ→リターンダッシュ→ボレー、スマッシュ

【ポイント練習】 ダブルス

- ・男子ダブルス、女子ダブルス、ミックスダブルス
- 7ポイントタイブレークでペアをローテーションし、それぞれのペアの動き等を確認。



【斉藤強化対策部長のコメント】

ナショナルチームのみの、後期合宿がスタートしました。

このメンバーの中からデフリンピック代表が決まる大事な合宿ですが、選手達のプレーに緊張感が感じられなかったのが残念に思いました。代表に選ばれるという緊張感、競争意識を持ってほしかったです。デフリンピックに出るにあたって、どんな練習の場面でもミスは許されません。試合している時と同じ気持ちで練習しないといけません。反省を生かして次の合宿では意識してやってほしいです。

強風の中、やりづらかったと思いますが、これも練習の一つでこういう状況の中どうプレーするかが選手達の課題になりました。

最後にテニスコートを貸してくださいました、シーズラケットクラブの藤沼様本当にありがとうございました。

