

2016年度 強化合宿レポート(2月)

作成：尾形スタッフ

■日時：2017年2月25日(土)～26日(日)

■場所：広島市 翔洋テニスコート

■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
河邊美佐、大石彩夏

《コーチ》

梶下欣昭

《スタッフ》

斉藤強化対策部長、佐野村トレーナー、梶野事務局長、尾形スタッフ、伊久美通訳士
豊田恵子(女子練習協力)

JAPAN SPORT
COUNCIL

日本スポーツ振興センター

競技力向上事業

1月に続き、広島での合宿です。

デフリンピックに向けての練習メインで実施しました。

練習後のミーティングでは、デフリンピック代表としての自覚について選手1人1人再確認しました。

男子選手にはブレのない気持ちが確認できたように思います。

ダブルスのレベルは上がって来ているが、佐野村トレーナーからは、身体のパネや体幹の強化がもっと必要であることを指摘され、10種目のトレーニングメニューを、週2回実施するよう課題が与えられました。

■■2月25日(土)

12時～17時

随時、トレーニングを取り入れながらのメニューで進めました。

【ダブルス練習】

雁行陣の練習

シングル形式で、前衛も投入して対戦。

【ポイント練習】

敗者は、ゲームの都度、佐野村トレーナーからトレーニングメニューが与えられます。

(ポイント差×10=トレーニングの回数)

・ダブルス

前衛 対 後衛

15ポイント先取

・シングルス

1人 対 3人ローテ

①バックからスタート ②フォアからスタート

10ポイント先取

【ダブルス実践】

男子ダブルス・女子ダブルス・ミックスダブルス



■■2月26日(日)

9時～15時

【練習】

・球出し

早い球、高い球などのあらゆる球を一定の打点で打つことを意識。

・ボレーボレー

普通のスピード、早いスピード、ボレーストロークを各20往復連続。

・スマッシュ

・リターン

男子 ペアでサーブリターン→サーブアンドボレー

女子 サーブ→リターン→ラリー

【ポイント練習】

・シングルス

1人 対 3人ローテ

10ポイント先取、敗者はゲームの都度トレーニング

【ダブルス実践】

男子ダブルス・女子ダブルス・ミックスダブルス



【齊藤強化対策部長(監督)のコメント】

デフリンピックはハードコートなので、いつもハードコートで合宿を行っていますが、今回は、ハードコートの予約がとれなかったため、レッドクレイコートで合宿を実施しました。

足や腰に負担がかからないコートで、トレーナーの指導によりテニスプレーしながらトレーニングを行いました。

そこで瞬発力が不足していると指摘があり、各選手のトレーニングがまだ未熟であることがわかりました。

家でトレーニングをやるようにとトレーナーから課題が出されました。

1日目の夜にミーティングを行い、選手メンバーが日本代表の重みをまだわかっていない面が見られるため、再確認アンケートをとったり、1人1人意見交換をしたりして、十分話し合いができたミーティングでした。

ダブルスのコミュニケーションが前よりよくなっており、練習相手を呼んで練習試合をやってみたいと思いました。

選手メンバーに家に帰って必ずトレーニングをやるようにと指導しました。

あともう一息頑張れば、メダルを獲得できるレベルまで届くかなと思います。