

2021年度 強化合宿レポート(7月)

作成：山本広報

■日時：2021年7月23日(金)～2021年7月25日(日)

■場所：大阪府貝塚市:シーズラケットクラブ

■参加者:

《強化育成選手》

親松直人、笹島航太、今井悠翔、門根維吹、喜多美結、河邊美佐、菰方里菜、鈴木梨子、宮川百合亜

《スタッフ》

松下哲也強化統括部長、佐野村学トレーナー、梶野千賀子事務局

伊久美礼子通訳、秀平彩紀通訳、森本尚樹スタッフ、山本貴慎広報

■7月23日(金) 12時～17時半

- 12:00～12:30 集合、挨拶
- 12:30～13:00 ストレッチ、オンコートアップ
- 13:00～17:00 試合(シングルス、ダブルス)
代表選考会、ダブルスの相性チェック
- 17:00～17:30 トレーニング



- 7月24日(土) 8時半～18時
- 8:30～9:15 ストレッチ、オンコートアップ
 - 9:15～14:00 試合(ダブルス)
ダブルスの相性チェック
 - 14:00～15:00 ストレッチ



- 15:30～18:00 講義:冷却戦略とコンディショニング(講師:佐野村学トレーナー)



■ ■ 7月25日(日) 8時半～16時
○ 8:30～9:15 ストレッチ、オンコートアップ
○ 9:15～15:00 試合(シングルス、ミックスダブルス)
○ 15:00～16:00 ストレッチ、解散





2日目集合写真



3日目集合写真