

2022年度 強化合宿レポート(12月)

作成：山本広報

■日時： 2022年12月17日(土)～2022年12月18日(日)
■場所： 京都府京都市：京都産業大学 市原テニスコート
■参加者：

《強化育成選手》

親松直人、今井悠翔、相原風城、金子碧斗、菰方里菜、宮川百合亜、倉本莉々子、杉本千明、太尾霞

《次世代事業選手》

村越一斗、山本大鷲、山本蓮央、高橋明弓、新田好葉

《スタッフ》

松下哲也強化統括部長、梶野千賀子事務局、佐野村学トレーナー、日下部吉男スポーツファーマシスト(17日のみ)

村越太ドクター、伊久美礼子通訳、梶野耕佑スタッフ、山本貴慎広報

■■12月17日(土) 9時半～20時

- 9:30～10:00 集合、挨拶
- 10:00～11:00 ウォーミングアップ、オンコートアップ
- 11:00～14:00 練習試合(シングルス、ダブルス) ※ 雨天の為、14時で中断



○ 16:30～18:00 アンチドーピング講義(講師：日下部吉男スポーツファーマシスト)



■ 12月18日(日) 9時半～20時

- 8:30～9:00 集合、挨拶
- 9:00～10:00 ウォーミングアップ、オンコートアップ
- 10:00～11:30 練習試合(シングルス、ダブルス)
- 11:30～14:00 ラリー練習、ミニゲーム(スーパータイブレーク等)
- 15:00～16:00 シングルスポイント練習 ※14:00～15:00 は休憩(昼食)
- 16:00～17:00 佐野村トレーナーによるトレーニング
- 17:30 ミーティング、解散





1日目集合写真



2日目集合写真