

2023年度 強化合宿レポート(5月)

作成：梶野耕佑

JAPAN SPORT
COUNCIL

日本スポーツ振興センター

競技力向上事業

■日時：2023年5月27日(土)～2023年5月28日(日)

■場所：大阪府営二色の浜公園

■参加者：

《強化選手》

今井悠翔、相原風城、金子碧斗、梶下怜紀、

《次世代事業選手》

山本大駕、山本蓮央、村越一斗、高橋明弓

《スタッフ》

松下哲也強化統括部長、伊藤貴文副強化統括部長、梶野千賀子事務局、国米健太コーチ

村越太ドクター、伊久美礼子通訳、梶野耕佑スタッフ

■5月27日(土) 10時～16時

- 10:00～ 集合、新コーチと挨拶
- 10:30～13:00 ウォーミングアップ オンコート
- 13:00～16:30 コーチと選手 ミニミーティング(本日の課題)
- 16:30～17:00 クールダウン

[強化選手] 基礎練習、試合形式(シングルス)のパターン練習

[次世代選手] 伊藤強化統括副部長、梶野次世代スタッフ指導による試合形式(ダブルス)



■5月28日(日) 10時～16時

- 10:00～ 集合、ウォーミングアップ
- 10:30～13:00 オンコート ミニミーティング(本日の課題)
- 13:00～15:30 ダブルスコンビネーション
- 15:30～16:00 クールダウン 解散

[強化選手] フィジカルトレーニング、コンビネーション

[次世代選手] 伊藤強化統括副部長、梶野次世代スタッフ指導によるボレー・ストローク強化

