

2023年度 強化合宿レポート(6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6月3日(土)～2023年6月4日(日)

■場所：京都産業大学 市原テニスコート
立命館大学びわこ・くさつキャンパス

■参加者：

《強化選手》

3日参加 今井悠翔、相原風城、金子碧斗、梶下怜紀、杉本千明

4日参加 親松直人、今井悠翔、相原風城、金子碧斗、梶下怜紀、鈴木梨子、宮川百合亜

《次世代事業選手》

3日参加 山本大駕、山本蓮央

4日参加 山本大駕、山本蓮央、太尾霞、高橋明弓

《スタッフ》

3日参加 松下哲也強化統括部長、梶野千賀子事務局、国米健太コーチ、梶野耕佑スタッフ

4日参加 松下哲也強化統括部長、梶野千賀子事務局、国米健太コーチ、梶野耕佑スタッフ、伊久美礼子手話通訳、村越太ドクター

■■6月3日(土) 9時～17時

- 9:00～ 各自トレーニング・ウォーミングアップ
 - 10:30～13:00 コーチと選手 ミニミーティング(本日の課題)
 - 13:00～16:30 ダブルス中心
 - 16:30～17:00 クールダウン
- [強化選手] ストローク強化、体幹強化などの練習。
[次世代選手] 体幹強化、フォームチェック。



■■6月4日(日) 10時～16時

- 9:00～ 集合、ウォーミングアップ
 - 10:30～12:00 立命館大学庭球部との合同練習
 - 12:00～13:00 講演
 - 13:00～16:00 立命館大学庭球部との試合
- [強化選手] 試合中心
[次世代選手] 試合中心

