

## 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17日(土)

■場所：大阪府 万博テニスガーデン

■参加者：

### 《強化選手》

今井悠翔、相原風城、金子碧斗、梶下怜紀、菰方里菜、宮川百合亜、鈴木梨子、杉本千明

### 《スタッフ》

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、佐野村学トレーナー、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 ミニミニティング(本日の課題)
- 13:00～16:30 シングルス、ダブルス練習試合
- 16:30～17:00 クールダウン
- 19:00～20:00 ミーティング

[強化選手] ストローク強化、体幹強化などの練習。

