

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 ミニミーティング(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。

