

2023年度 強化合宿レポート(8月)

作成：梶野耕佑

■日時：2023年8月19日～20日

■場所：西東京市MUFGパーク

■参加者：

《強化選手》

親松直人、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、伊藤貴文副部長、梶野千賀子事務局、国米健太コーチ、佐野村学トレーナー、伊久美礼子手話通訳、伊藤恵手話通訳

■■8月19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
- 10:30～12:00 コーチと選手 ミニミーティング(本日の課題)
- 13:00～16:30 早稲田大学とシングルス、ダブルス練習試合
- 16:30～17:00 ケールダウン

[強化選手] ダブルス強化などの練習。

■■8月20日(日) 9時～15時

- 9:00～ 各自トレーニング・ウォーミングアップ
- 10:30～14:00 早稲田大学とシングルス、ダブルス練習試合
- 14:30～15:00 ケールダウン

[強化選手] 練習試合中心



8月の東京合宿は、東京都団体支援事業助成金を受けて行いました。

2023年度 強化合宿レポート(8月)

作成：梶野耕佑

■日時：2023年8月17日～20日

■場所：広島県世羅町

■参加者：

《ユース選手》

山本大駕、山本蓮央、高橋明弓

《スタッフ》

梶野耕佑広報

■■8月17日(木) 13時～19時

- 13:00～14:00 各自トレーニング・ウォーミングアップ
- 14:00～17:00 練習メニューに合わせ、ストローク強化
- 17:00～18:00 入浴、晩飯
- 18:00～19:00 ミーティング

■■8月18日(金) 9時～19時

- 9:00～10:00 各自トレーニング・ウォーミングアップ
- 10:00～12:00 練習メニューに合わせ、フットワーク強化
- 13:00～17:00 練習試合
- 18:00～19:00 ミーティング

■■8月19日(土) 9時～19時

- 9:00～10:00 各自トレーニング・ウォーミングアップ
- 10:00～12:00 練習メニューに合わせ、ダブルス強化
- 13:00～17:00 練習試合
- 18:00～19:00 ミーティング

■■8月20日(日) 9時～15時

- 9:00～10:00 各自トレーニング・ウォーミングアップ
- 10:00～15:00 練習試合

