

2024年度 強化合宿レポート(12月)

作成：梶野耕佑

■日時：2024年12月14日～15日

■場所：有明テニスの森公園[東京都]

■参加者：

《強化選手》

宮川楓雅、親松直人、今井悠翔、玉光隆弘、金子碧斗、相原風城

菰方里菜、宮川百合亜、鈴木梨子、杉本千明、太尾霞、中村希

角振啓太、山本大駒、山本蓮央、池田向佑、太尾霞、瀧澤悠貴

JAPAN SPORT

COUNCIL

日本スポーツ振興センター

競技力向上事業

《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、梶トレーナー、伊久美礼子手話通訳、梶野広報

■12月14日(土) 9時～17時

- 8:30～ 集合・挨拶
- 9:00～ ミーティング
- 10:00～ トレーナー主導ウォーミングアップ
- 10:50～ 練習
- 11:00～ ドーピング講座 2グループ分けて実施
- 13:30～ トレーナー主導ウォーミングアップ
- 14:00～ 練習
- 16:30～ クールダウン
- 17:00～ 挨拶、解散



■12月15日(日) 8時半～16時半

- 8:30～ 集合・挨拶
- 9:00～ トレーナー主導ウォーミングアップ
- 9:30～ 練習
- 12:00～ 昼食
- 13:00～ 練習
- 16:00～ クールダウン
- 16:30～ 挨拶、解散

