

《 2015～2016 第2回ジュニア強化練習会 報告書 》

- 期 日 : 2015 (平成27) 年12月12日(土)
会 場 : 静岡県立科学技術高等学校
講 師 : 加藤 季温プロ (株式会社KION代表取締役、JOP最高ランキング単11位、複14位)
対 象 : 13歳以下男女
選 手 : 河村 健登 (ニューウィンブルドン) 伊藤 空央 (アクトSC) 尾崎 健斗 (佐鳴台LTC)
真野 玲音 (ミナミTC) 馬淵 麻実 (プレスパティオ) 横森 夢海 (駿河台LTC) 櫻田しずか (アクトSC)
協 力 : 浜崎 雅士 (アオヤマスポーツ) 海野 健太 (静岡信用金庫) 秋山 雄亮 (静岡信用金庫) 東 貴大 (静岡信用金庫)
内 容 : 9:30 集合・挨拶
9:45 股関節のストレッチ→股関節を意識した動作
スライドフットワーク コンドリル→球出し練習
半面ボレー(コーチ)対1面(選手) 股関節の使い方を意識しながら
12:15 休憩
13:15 クロス・ストレートのラリー練習
クロス・ストレートのラリーを意識したポイント練習
ボレー対ストローク、サービス
マッチ練習
16:00 解散

今回は『股関節の使い方』をメインテーマに、ストレッチや動作を指導していただきました。体の柔軟性により可動域が広がり、手先ではなく全身を使ったショットの質の向上に繋げていくことを目的に行われました。15歳以上で結果を残すためには、この時期に『良い基礎』を作っていく必要があります。良い基礎を作るためには、選手自身が体の使い方を十分理解して、正しい動作を反復する必要があります。選手である以上、結果を求めることは重要なことだと思いますが、低年齢で目先の結果にこだわってしまうと正しい基本動作を見落としてしまう危険性があります。長期的・短期的な計画を明確に立てて、今後も取り組んでいって欲しいと思います。



【 集合写真 】



【 トレーニング 】



【 練習風景 】

報告者：静岡県テニス協会ジュニア委員長 伊東 敬洋