

《 2015～2016 第3回ジュニア強化練習会 報告書 》

期 日 : 2016 (平成28) 年2月27日(土)・28日 (日)
会 場 : 静岡県立科学技術高等学校・西ヶ谷テニスコート
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 : 14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) 中村 隆文 (佐鳴台LTC)
真野 玲音 (ミナミTC) 馬淵 麻実 (プレスパティオ) 稲葉 梨莉 (アクトSC) 水野 結子 (ニューウィンブルドン)
櫻田しずか (アクトSC)
協 力 : 浜崎 雅士 (アオヤマスポーツ) 松村 亮 (あおやま庭球塾) 増田 兆孝 (グリーンヒルTC) 大畑 裕 (竜南TC)
内 容 : 27日 (土) 28日 (日)
9:30 集合・挨拶 9:00 集合～マッチ練習
9:45 基本練習～ドリル 16:00 解散
12:15 休憩
13:15 マッチ練習
15:45 課題に対しての練習
16:30 解散

今回は『試合』をメインテーマに、主にマッチ練習を中心に指導していただきました。新たな取り組みとして、2日間の開催、KION ACADEMY・静岡市テニス協会選抜選手と合同で行いました。

試合前の練習→試合→試合後の練習という一つの流れの中で、選手自身がどのような考え方を持っていくのがテーマでした。試合前の練習では、実際の試合をイメージした練習をして、より本番に近いイメージでボールを打つことが必要になります。また試合後の練習は、その日の反省点をその日のうちに修正するという意味で、とても重要な意味合いがあります。普段、試合後に練習をすることが習慣になっていない選手は体力的に厳しいものがあったと思いますが、ここで明確な目標が無いと練習をこなすだけになり、無駄な時間を過ごしてしまうことになってしまいます。しかしその日のうちに修正できれば、翌日でのより高いパフォーマンスが期待できます。終了後のストレッチもそうですが、課題や問題点を翌日以降に引き伸ばさないことが重要になります。東海大会・全国大会で勝ち上がると、数日間の連戦となります。大会の後半に向けより高いパフォーマンスを発揮できるように、今回学んだことを今後のトーナメントに活かして欲しいと思います。

次回4月の強化練習会は、千葉に遠征をする予定でいます。慣れない環境での練習・試合になりますが、選手には厳しい環境の中でも順応できるように何かをつかんでほしいと思います。



【 練習風景 】

【 ミーティング 】

【 マッチ練習 】

【 集合写真 】

報告者：静岡県テニス協会ジュニア委員長 伊東 敬洋